

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	44-27
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-78
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	18-90
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-599,21, Белки-12,91, Жиры- 26.11. Углеводы-76.34	119-98
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	32-40
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры- 30,34, Углеводы-2,4	111-11
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры- 0,08, Углеводы-26,58	13-25
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-48
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26, Углеводы-11,86	3-36
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-884,51, Белки-24,32, Жиры- 42.96. Углеводы-99.52	180-02
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	32-40
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры- 30,34, Углеводы-2,4	111-11
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры- 0,08, Углеводы-26,58	13-25

22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-39
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-43
Итого за ЦСО2		Калорийность-884,51, Белки-24,32, Жиры-42,96. Углеводы-99,52	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	78-07
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	13-25
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-06
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-628,38, Белки-22,35, Жиры-21,78. Углеводы-85,38	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-75
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	79-31
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	8-75
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-36
Итого за Обед льготный		Калорийность-687,97, Белки-17,3, Жиры-33,8. Углеводы-77,54	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
100	Салат из пекин.капусты с морковью	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	24-04

250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	32-40
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	78-07
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	117-14
70	Зразы рубленые (гов.) с луком зел. и яйцом 70 <i>говядина 1 кат., лук зеленый (перо), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, яйцо столовое, петрушка (зелень), соль</i>	Калорийность-212,89, Белки-9,75, Жиры-15,15, Углеводы-9,26	85-13
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
150	Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	21-39
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	13-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-53
90	Беляш с мясом печеный (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	70-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024