

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	41-80
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
36	Батон нарезной <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	7-46
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-690,81, Белки-19,54, Жиры- 29,87, Углеводы-83,68	108-34
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	44-76
75	Котлета "Заводская" (гов., филе кур.) 75 <small>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-254,14, Белки-12,59, Жиры- 16,71, Углеводы-13,24	86-69
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
45	Огурец свежий	Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05	14-92
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-05
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
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-937,95, Белки-29,55, Жиры- 33,17, Углеводы-126,32	191-66
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	44-76
75	Котлета "Заводская" (гов., филе кур.) 75 <small>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-254,14, Белки-12,59, Жиры- 16,71, Углеводы-13,24	86-69

150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-57
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-934,1, Белки-29,3, Жиры-33.13, Углеводы-126.32	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета "Заводская" (гов., филе кур.) 75 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-254,14, Белки-12,59, Жиры-16,71, Углеводы-13,24	86-69
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
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
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	5-61
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-624,07, Белки-21,52, Жиры-22.08, Углеводы-84.32	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	20-76
38/25	Колбаски "по-оомашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	64-28
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
45	Огурец свежий	Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05	14-92
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
40	Хлеб столичный	Калорийность-92,8, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	5-64
Итого за Обед льготный		Калорийность-725,44, Белки-15,43, Жиры-30.55, Углеводы-96.11	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34	14-81
-----	-----------------------------------	---	--------------

свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная

Винегрет овощной

100 **(кваш.кап.) и (сол.огур.) с** Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46 **23-01**

зел.гор.с репч.луком

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

250/20/
10/2 **Рассольник ленинградский с мясом (филе** Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41 **44-76**

кур), сметаной, зеленью

картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

75 **Котлета "Заводская" (гов., филе кур.) 75** Калорийность-254,14, Белки-12,59, Жиры-16,71, Углеводы-13,24 **86-69**

говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80 **Отбивная из птицы (филе кур.) 80** Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 **84-07**

куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок

110 **Котлета "Пожарская"** Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 **99-65**

куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

50/15 **Поджарка из свинины 50/15** Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 **111-11**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

50 **Рыба в яйце (треска) 50** Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19 **95-59**

треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль

150 **Картофель отварной 150** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 **22-41**

картофель, масло сливочное, соль

150 **Макаронны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **16-42**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 **Напиток из плодов шиповника** Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 **20-05**

плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200/15/
7 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **5-78**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

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** Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 **51-43**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75 **Ватрушка с творогом** Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 **30-22**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75 **Булочка "Улиточка"** Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48 **32-95**

мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль

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**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024