

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (ср)	Наименование блюда	ж. жиры (б/ж), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
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	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	44-27
150/50/15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-94
75	Яблоко св.	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,75	11-81
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-602,68, Белки-14,28, Жиры-27,17, Углеводы-74,12	120-05
ЦСО 1 обед			
250/15/20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	43-24
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-26
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-39
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-75
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-813,36, Белки-23,06, Жиры-33,64, Углеводы-103,25	179-95
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зак. производство	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (ср)	Наименование блюда	ж. жиры (б/ж), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО2			
250/15/20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	43-24
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-26
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-43
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-76
Итого за ЦСО2		Калорийность-813,36, Белки-23,06, Жиры-33,64, Углеводы-103,25	180-00
Бухгалтер	Зак. производство	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (ср)	Наименование блюда	ж. жиры (б/ж), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
100/20/3,5	Макаронны отварные с сыром 100	Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры-7,26, Углеводы-23,03	38-94
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-55
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	6-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-642,35, Белки-27,11, Жиры-34,21, Углеводы-56,6	125-00
Обед льготный			
250/20/10/2	Свекольник с яйцом,сметаной, зеленью	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-74
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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	3-30
Итого за Обед льготный		Калорийность-606,46, Белки-16,06, Жиры-30,47, Углеводы-66,11	135-00
Бухгалтер	Зак. производство	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (ср)	Наименование блюда	ж. жиры (б/ж), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Сотрудники			
100	Салат "Здоровье" с б/к капустой	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	20-52
100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-40
250/15/20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	43-24
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
80	Филе куриное "Забаво" 80	Калорийность-253,91, Белки-15,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
70/15	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	105-09
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	111-11
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,85	16-42
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	22-41
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-53
75	Ватрушка с брусничкой	Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76	32-14
75	Булочка "Улиточка" 75	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	32-95
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	Зак. производство	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