

МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
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
30	Батон нарезной <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-699,79, Белки-20,59, Жиры- 31.75. Углеводы-80.32	125-97
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	43-24
35/125	Рагу из свинины 35/125 <small>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</small>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры- 28,96, Углеводы-16,06	87-44
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток яблочный <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	9-77
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-88
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-834,09, Белки-22,97, Жиры- 41.53. Углеводы-89.85	174-03
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	43-24
35/125	Рагу из свинины 35/125 <small>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</small>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры- 28,96, Углеводы-16,06	87-44
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Напиток яблочный <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	9-77
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	4-87

30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-852,19, Белки-23,6, Жиры- 41,6. Углеводы-93,29	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	88-27
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
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	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-78
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-03

Итого за Завтрак льготный Калорийность-652, Белки-19,17, Жиры-
28,41. Углеводы-79,4 **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
<i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
35/125	Рагу из свинины 35/125	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры- 28,96, Углеводы-16,06	87-44
<i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	9-77
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	3-10

Итого за Обед льготный Калорийность-679,87, Белки-17,09, Жиры-
38,29. Углеводы-65,5 **135-00**

Бухгалтер Зав.
производством Директор
школы

МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры- 9,07, Углеводы-7,28	31-76
<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зеленью	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	43-24
<i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			

75	Мясо "По -французки" "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	101-95
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	88-27
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
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
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	87-44
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	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
200	Чай без сахара		1-05
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	33-25
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	43-26
75/15	Булочка "домашняя" с глазурью <i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01	32-84
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
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