

МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЦСО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|--|----------------------|
| <u>ЦСО 1 завтрак</u> | | | |
| 30 | Ветчина порц | Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06 | 19-51 |
| 10 | Масло сливочное | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08 | 16-44 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом | Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57 | 40-99 |
| <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | | | |
| 150/50/ 15 | Чай с молоком | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37 | 12-94 |
| <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | | |
| 125 | Яблоко св. | Калорийность-58,75, Белки-0,04, Жиры-0,5, Углеводы-12,25 | 19-68 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-30 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | Калорийность-699,68, Белки-16,22, Жиры-32,29. Углеводы-84,75 | 115-86 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 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> | | | |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 37-39 |
| <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | | | |
| 50 | Котлета рыбная (треска)50 | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 58-87 |
| <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 24-50 |
| <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 200 | Напиток брусничный | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-61 |
| <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 31 | Хлеб пшеничный | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25 | 4-81 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-722,06, Белки-21,02, Жиры-22,22. Углеводы-108,51 | 184-14 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

| | | | |
|--|--|--|--------------|
| 90 | Салат из пекин.капусты с перцем сладким | Калорийность-72,27, Белки-0,97, Жиры-4,65, Углеводы-6,42 | 30-38 |
| <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i> | | | |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 37-39 |

картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------|
| 50 | Котлета рыбная (треска)50 | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 58-87 |
| | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 24-50 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Напиток брусничный | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-61 |
| | <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 4-05 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО2 | | Калорийность-702,28, Белки-20,53, Жиры-21.66. Углеводы-105.34 | 180-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 50 | Котлета рыбная (треска)50 | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 58-87 |
| | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 24-50 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 40 | Огурец свежий | Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04 | 13-26 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 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 | 3-90 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-420,41, Белки-12,88, Жиры-11.22. Углеводы-64.98 | 125-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/15/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом (филе кур),зеленью 250/15/2 | Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 | 30-99 |
| | <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | | |
| 50 | Биточек из свинины 50 | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 60-57 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 100 | Капуста тушеная 100 | Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51 | 19-64 |
| | <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | | |
| 200 | Напиток брусничный | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-61 |
| | <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 23 | Хлеб столичный | Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36 | 3-19 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-584,93, Белки-17,24, Жиры-27.52. Углеводы-66.31 | 135-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 100 | Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i> | Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13 | 16-40 |
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86 | 41-19 |
| 250/15/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом (филе кур),зеленью 250/15/2 <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 | 30-99 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 60-57 |
| 50 | Котлета рыбная (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 58-87 |
| 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 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 24-50 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 27-22 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 25-55 |
| 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 брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-61 |
| 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 ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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 | 52-08 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | 25-74 |
| 75 | Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i> | 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

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