

МЕНЮ НА 23 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	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	42-44
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
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	12-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-602,43, Белки-16,89, Жиры- 29,53. Углеводы-66,77	122-39
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	30-44
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28	81-48
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
40	Горошек зеленый порц.	Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6	20-33
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
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	4-13
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-837,34, Белки-28,96, Жиры- 26,68. Углеводы-119,6	177-61
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	30-44
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28	81-48
150	Макаронные изделия 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42

макаронные изделия, масло сливочное, соль

40	Горошек зеленый порц.	Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6	20-33
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>		
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89,3, Белки-2,89, Жиры-0,3, Углеводы-18,7	5-82
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-90

Итого за ЦСО2 Калорийность-874,79, Белки-30,08, Жиры-26,82. Углеводы-127,49 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

52/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
	52/5		
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
100/20/ 3.5	Макаронные отварные с сыром	Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры-7,26, Углеводы-23,03	38-94
	100		
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
	115		
	Мандарины	Калорийность-43,7, Белки-0,92, Жиры-0,23, Углеводы-8,63	37-60
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	6-84
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-556,19, Белки-17,51, Жиры-25,37. Углеводы-64,05	125-00

Обед льготный

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	30-44
	50		
	Биточек из говядины	Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99	58-82
	100		
	Пюре картофельное	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	16-27
	15		
	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
	200		
	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
	28		
	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-89
	Итого за Обед льготный	Калорийность-542,99, Белки-17,22, Жиры-18,45. Углеводы-76,07	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	16-40
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		

100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-40
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	30-44
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	81-48
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
80	Отбивная из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	84-07
50/15	Поджарка из свинины <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
50	Рыба в яйце (треска) <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
150	Макаронны отварные <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 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
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
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
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
75/15	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 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