

МЕНЮ НА 27 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
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
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
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>			
130	Мандарины	Калорийность-49,4, Белки-1,04, Жиры-0,26, Углеводы-9,75	42-51
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	7-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-584,6, Белки-12,14, Жиры- 23.02. Углеводы-81.06	113-83
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	39-96
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50/50	Птица, тушенная в соусе том.(ф.кур.) 50/50	Калорийность-185,55, Белки-12,11, Жиры- 13,64, Углеводы-3,57	80-82
<i>куриные грудки филе, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	25-46
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
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>			
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-849,19, Белки-27,58, Жиры- 27.38. Углеводы-122.25	186-17
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 ОКТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	39-96
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50/50	Птица, тушенная в соусе том.(ф.кур.) 50/50	Калорийность-185,55, Белки-12,11, Жиры- 13,64, Углеводы-3,57	80-82
<i>куриные грудки филе, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	25-46
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			

15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	5-25
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	4-12
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	3-78
Итого за ЦСО2		Калорийность-831,58, Белки-27,02, Жиры-27,3, Углеводы-118,72	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67
100	Макароны отварные 100 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	10-96
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
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
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	4-93
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-551,09, Белки-16,32, Жиры-26,76, Углеводы-61,04	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	14-82
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	88-00
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	7-62
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
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-95
Итого за Обед льготный		Калорийность-619,45, Белки-19,27, Жиры-21,39, Углеводы-86,86	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел. <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	24-17
-----	--	--	-------

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
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	39-96
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	117-14
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	88-00
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <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 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	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	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
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 7 <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	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
75	Ватрушка с брусникой (Лицей) <i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76	32-14
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

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