

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ 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	42-42
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
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, 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>			
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-577,81, Белки-15,5, Жиры- 28,29, Углеводы-64,58	115-21
<u>ЦСО 1 обед</u>			
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	30-93
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	91-07
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Макаронные изделия отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
135	Яблоко св.	Калорийность-63,45, Белки-0,04, Жиры- 0,54, Углеводы-13,23	21-26
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-970,12, Белки-25,08, Жиры- 35,27, Углеводы-135,78	184-79
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

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	30-93
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	91-07
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Макаронные изделия отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			

100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	15-75
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0,28, Углеводы-17,22	5-34
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-965,42, Белки-25,45, Жиры- 35,17, Углеводы-134,81	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25	35-84
<i>сосиски, масло сливочное</i>			
100/20/ 3.5	Макаронны отварные с сыром 100	Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры- 7,26, Углеводы-23,03	38-94
<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-63
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,62, Белки-20,12, Жиры- 27,06, Углеводы-69,95	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры- 2,99, Углеводы-17,56	12-86
<i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	91-07
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	24-65
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-737,99, Белки-20,91, Жиры- 33,28, Углеводы-88,64	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ 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	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	16-82

морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота

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	30-93
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	91-07
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	111-11
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., 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>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	23-39
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>		
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
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	42-39
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	33-25
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75/15	Булочка "Домашняя" с глазурью	Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01	32-84
	<i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</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
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