

МЕНЮ НА 17 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	42-44
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	40-06
150/50/ 15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	12-94
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	7-93
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-621,36, Белки-18,38, Жиры- 29.64. Углеводы-69.73	119-81
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	40-63
35/100	Плов из свинины 35/100 <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	91-23
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	18-90
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-821,96, Белки-21,58, Жиры- 29.22. Углеводы-116.19	180-19
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	40-63
35/100	Плов из свинины 35/100 <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	91-23
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	18-90
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0,32, Углеводы-14,33	4-01

Итого за ЦСО2 Калорийность-819,64, Белки-21,52, Жиры-180-00
29.21. Углеводы-115.7

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</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>		
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	17-32
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	3-51

Итого за Завтрак льготный Калорийность-531,21, Белки-13,44, Жиры-23.04. Углеводы-66.37 **125-00**

Обед льготный

250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	34-47
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Сосиски отварные 50	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-23,9, Углеводы-0,4	51-69
	<i>сосиски, масло сливочное</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>		
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	5-08
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>		
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-51

Итого за Обед льготный Калорийность-648,05, Белки-19,7, Жиры-33.19. Углеводы-66.86 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34	14-81
	<i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>		
100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-40
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	34-47
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		

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.) 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
50	Рыба в яйце (треска) 50 <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	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
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-03
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
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
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	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-22
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
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