

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	21-22
20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-01
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	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	40-06
200	Кофейный напиток с молоком	молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
30	Батон нарезной	молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

Итого за ЦСО 1 завтрак Калорийность-688,07, Белки-19,16, Жиры-
33,43. Углеводы-75,05 **123-09**

ЦСО 1 обед

250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	40-63
75	Котлета рыбная (треска) 75	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	87-32
140	Рис отварной 150	треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-214,96, Белки-3,56, Жиры- 5,7, Углеводы-37,34	23-76
10	Кукуруза порц.	Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05	7-99
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	9-77
26	Хлеб пшеничный	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	3-94
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50

Итого за ЦСО 1 обед Калорийность-777,82, Белки-24,21, Жиры-
18,81. Углеводы-127,17 **176-91**

ИТОГО 300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ 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	40-63
75	Котлета рыбная (треска) 75	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	87-32
150	Рис отварной 150	треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	25-46

10	Кукуруза порц.	Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05	7-99
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-63
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-814,17, Белки-25,04, Жиры-19,31, Углеводы-134,28	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	87-32
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-96
15	Кукуруза порц.	Калорийность-10,35, Белки-0,38, Жиры-0,18, Углеводы-1,58	11-99
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	4-79
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-430,39, Белки-15,1, Жиры-10,04, Углеводы-69,78	125-00

Обед льготный

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	40-63
50	Биточек из говядины 50 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99	58-82
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
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	7-62
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-13
Итого за Обед льготный		Калорийность-703,03, Белки-21,82, Жиры-21,22, Углеводы-105,67	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	24-04
-----	---	--	-------

100	Салат картофель. с морковью, яйцом и зеленым горошком	Калорийность-116,7, Белки-2,77, Жиры-7,15, Углеводы-10,22	22-32
	<i>картофель, морковь, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>		
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	40-63
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	87-32
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50	Биточек из говядины 50	Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99	58-82
	<i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, 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>		
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	78-07
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</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>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-03
	<i>крупа перловая, масло сливочное, 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>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая 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
90	Беляш с мясом печеный (свин.)	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	70-18
	<i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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	Ватрушка со смородиной	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	26-29
	<i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>		
100	Пирожок печеный с грушей	Калорийность-251,13, Белки-5,46, Жиры-3,11, Углеводы-50,43	30-17
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш грушевый, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62

30 *Хлеб столичный*

30 *Батон нарезной*

Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,
Углеводы-14,82

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,
Углеводы-15,42

4-20

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