

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ 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
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	92-30
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	7-01
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-522,76, Белки-24,74, Жиры- 19,74. Углеводы-60,8	119-69
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	32-57
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
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
90	Мандарины	Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18, Углеводы-6,75	29-43
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0,26, Углеводы-16,24	5-08
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	4-62
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-721,37, Белки-23,78, Жиры- 25,87. Углеводы-96,9	180-31
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	32-57
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
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
90	Мандарины	Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18, Углеводы-6,75	29-43
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	5-19

30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-716,76, Белки-23,68, Жиры-25.85. Углеводы-95.91	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	108-82
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
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-490,06, Белки-29,75, Жиры-14,04, Углеводы-60,04	125-00

Обед льготный

250/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-91
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
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
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
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	4-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-598,87, Белки-17,98, Жиры-25,2, Углеводы-74,18	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел. <i>картофель, свекла, огурцы солёные, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зелёный., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	24-31
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
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур),зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-111,33, Белки-4,67, Жиры-5,59, Углеводы-10,45	28-44

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	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
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
70	Зразы рубленые (свин.) с луком реп. и яйцом 70 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панчурочные, петрушка (зелень), соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-255,99, Белки-7,22, Жиры-20,5, Углеводы-10,48	66-12
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.)75 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	87-44
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
150	Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	22-57
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
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
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-53
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	42-39
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, 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
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

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