

МЕНЮ НА 30 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
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	40-99
200	Кофейный напиток с молоком	молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
140	Апельсин	Калорийность-60,2, Белки-1,26, Жиры-0,28, Углеводы-11,34	28-74
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-654,8, Белки-14,21, Жиры- 23,18, Углеводы-93,17	118-53
<u>ЦСО 1 обед</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
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
40/125	Рагу из свинины 40/125	картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень) Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры- 25,54, Углеводы-16,57	94-45
30	Помидор свежий	картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-05
31	Хлеб пшеничный	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры- 0,25, Углеводы-15,25	4-76
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-818,55, Белки-24,95, Жиры- 36,32, Углеводы-94,66	181-47
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
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
40/125	Рагу из свинины 40/125	картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень) Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры- 25,54, Углеводы-16,57	94-45
30	Помидор свежий	картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50

200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	3-99
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50
Итого за ЦСО2		Калорийность-795,2, Белки-24,29, Жиры-36,22. Углеводы-89,73	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

40/125	Рагу из свинины 40/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57	94-45
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	9-33
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	12-32
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	4-96
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-500,56, Белки-13,11, Жиры-25,95, Углеводы-52,65	125-00

Обед льготный

250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	30-93
38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-55
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
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
36	Хлеб столичный	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	5-05
Итого за Обед льготный		Калорийность-708,82, Белки-21,62, Жиры-21. Углеводы-105,39	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	16-40

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
40/125	Рагу из свинины 40/125	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57	94-45
38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-55
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
90	Беляш с мясом печеный (свин.)	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	70-18
75	Ватрушка с брусникой (Лицей)	Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76	32-14
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-22
75	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	32-95

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