

МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ 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 пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	41-37
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</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>			
75	Яблоко св.	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	11-79
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15

Итого за ЦСО 1 завтрак Калорийность-492,64, Белки-6,21, Жиры-
20,28. Углеводы-68,91 **119-83**

ЦСО 1 обед

250/15/ 10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф.,с мясом (филе күр),смет.,зеленью	Калорийность-155,72, Белки-4,77, Жиры- 9,44, Углеводы-12,7	41-92
<i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Биточек рыбный (треска) 75	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	84-87
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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>			
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	8-75
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры- 0,04, Углеводы-25,6	12-42
<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</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

Итого за ЦСО 1 обед Калорийность-665,73, Белки-18,78, Жиры-
20,4. Углеводы-100,9 **180-17**

ИТОГО 300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф.,с мясом (филе күр),смет.,зеленью	Калорийность-155,72, Белки-4,77, Жиры- 9,44, Углеводы-12,7	41-92
<i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Биточек рыбный (треска) 75	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	84-87
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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>			

25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	8-75
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	12-42
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-45
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-663,38, Белки-18,7, Жиры-20,39, Углеводы-100,41	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	88-27
100	Каша рассып. гречневая 100 <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-43
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	5-08
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	12-42
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-80
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-606,6, Белки-17,97, Жиры-27,54, Углеводы-71,45	125-00

Обед льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
250/10/ 2	Борщ с кваш.кап. и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-120,16, Белки-2,04, Жиры-6,68, Углеводы-12,7	23-14
50	Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-55
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	23-39
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
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-06
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50
Итого за Обед льготный		Калорийность-614,27, Белки-20,15, Жиры-21,07, Углеводы-85,37	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
-----	--	---	-------

капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота

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	Борщ с кваш.кап. и картоф.,с мясом (филе кур),смет.,зеленью <i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-155,72, Белки-4,77, Жиры-9,44, Углеводы-12,7	41-92
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	88-27
50	Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-55
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
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
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	23-39
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 мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	12-42
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
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	Ватрушка с брусникой (Лицей) <i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76	32-14
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
75/2	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