

МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры- 12,07, Углеводы-37,47	41-29
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-664,54, Белки-18,46, Жиры- 29.01. Углеводы-79.73	118-38
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	44-80
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	70-55
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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>			
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	16-42
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-90
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-929,25, Белки-21,78, Жиры- 38.09. Углеводы-122.85	181-62
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	44-80
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	70-55
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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>			
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			

80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	16-42
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-40
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-08
Итого за ЦСО2		Калорийность-903,64, Белки-21,1, Жиры-37,98, Углеводы-117,42	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

35	Сыр порц.	Калорийность-122,5, Белки-9,21, Жиры-9,31	49-52
200/10	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры-12,07, Углеводы-37,47	41-29
200	кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
39	Батон нарезной	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры-1,13, Углеводы-20,05	8-13
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-665,82, Белки-23,04, Жиры-25,01, Углеводы-84,28	125-00

Обед льготный

250/10/2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-23
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-47
Итого за Обед льготный		Калорийность-750,53, Белки-14,79, Жиры-31,94, Углеводы-100,38	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	41-19
100	Салат из свеклы с яблоками <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</small>	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34	14-81
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	44-80

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль

60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
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
50/50	Рыба запеченная под маринадом <i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	107-75
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
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	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
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
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
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
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
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
90	Беляш с мясом печеный (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	70-18
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

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