

МЕНЮ НА 7 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	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-01
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	44-27
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-24
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-632,53, Белки-17,55, Жиры- 33,71. Углеводы-64,41	119-27
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	37-73
75	Биточек рыбный (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	84-87
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	25-33
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	22-09
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0,28, Углеводы-17,22	5-39
38	Хлеб столичный	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры- 0,42, Углеводы-18,77	5-32
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-702,27, Белки-21,09, Жиры- 17,22. Углеводы-114,64	180-73
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	37-73
75	Биточек рыбный (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	84-87
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	25-33
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	22-09

34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	5-23
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-75
Итого за ЦСО2		Калорийность-690,64, Белки-20,78, Жиры-17.16. Углеводы-112.18	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

50	Биточек рыбный (треска) 50	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-55
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	25-33
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	32-70
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-48

Итого за Завтрак льготный Калорийность-411,42, Белки-12,8, Жиры-10.21. Углеводы-66.35 **125-00**

Обед льготный

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-42
	<i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	22-09
	<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-29

Итого за Обед льготный Калорийность-662,16, Белки-17,73, Жиры-26.77. Углеводы-86.36 **135-00**

Бухгалтер Зав. производством Директор школы

МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Морковь острая"	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	15-85
	<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-92
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-73
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	37-73

картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

75	Котлета "По-Киевски"	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	97-66
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	111-11
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	87-44
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	25-33
150	Капуста отварная с маслом 150	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	22-23
150	Макаронные изделия 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150/20/5	Макаронные изделия с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	22-09
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	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
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
85/2	Ватрушка " Венгерская "	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	32-35
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	25-57
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	43-26
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