МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	ЦСО 1 завтрак		
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 *творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин*	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	92-30
200	Чай с сахаром *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
	Итого за ЦСО 1 завтрак	Калорийность-514,9, Белки-24,51, Жиры-19,65, Углеводы-59,26	118-98
	ЦСО 1 обед		
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур),сметаной,зеленью *капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	33-43
38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25 *свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль*	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	64-28
150	Каша рассып. гречневая 150 *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Напиток смородиновый *смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота*	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	12-60
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	5-12
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
	Итого за ЦСО 1 обед	Калорийность-850,86, Белки-24,05, Жиры-31,57, Углеводы-115,23	181-02
		ИТОГО	300-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЦСО

ЦСО2

250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур),сметаной,зеленью *капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	33-43
38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	64-28

	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
150	***Каша рассып. гречневая 150***	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	***24-65***
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
30	***Помидор свежий***	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	***10-50***
30	***Огурец свежий***	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	***9-95***
200	***Напиток смородиновый***	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	***16-29***
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота		
80	***Яблоко св.***	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	***12-60***
27	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	***4-10***
30	***Хлеб столичный***	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	***4-20***
	Итого за ЦСО2	Калорийность-836,76, Белки-23,59, Жиры-31,53, Углеводы-112,27	***180-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

100/20	***Запеканка из творога со сгущ. молоком***	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	***92-30***
	творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***3-94***
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
70	***Мандарины***	Калорийность-26,6, Белки-0,56, Жиры-0,14, Углеводы-5,25	***22-89***
28	***Батон нарезной***	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	***5-87***
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-461,46, Белки-24,87, Жиры-11,48, Углеводы-63,4	***125-00***

Обед льготный

250/10/2	***Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью***	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	***14-91***
	капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
38/25	***Колбаски "По-домашнему" 38/25***	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	***64-28***
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
150	***Каша рассып. гречневая 150***	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	***24-65***
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
30	***Помидор свежий***	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	***10-50***
200	***Напиток смородиновый***	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	***16-29***
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота		
31	***Хлеб столичный***	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	***4-37***
	Итого за Обед льготный	Калорийность-721,5, Белки-18,64, Жиры-30,71, Углеводы-91,64	***135-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	**Салат из свеклы с яблоками**	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34	14-81
	свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная		
100	**Салат из б/к капусты с морковью**	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	12-34
	капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота		
250/15/10/2	**Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур),сметаной,зеленью**	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	33-43
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
38/25	**Колбаски "По-домашнему" 38/25**	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	64-28
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
75	**Мясо "По-министерски" (филе кур.)75**	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	90-62
	куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль		
50/15	**Поджарка из свинины 50/15**	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	111-11
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль		
80	**Филе куриное "Забава"80**	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	92-11
	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
50	**Рыба в яйце (треска) 50**	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
	треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль		
150	**Каша рассып. гречневая 150**	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	**Картофель жар. из вареного 150**	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	22-57
	картофель, масло растительное, соль		
150	**Капуста отварная с маслом 150**	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	22-23
	капуста б/к, масло сливочное, соль		
150	**Макароны отварные 150**	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	**Макароны отварные с сыром 150**	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль		
200	**Напиток смородиновый**	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота		
200	**Чай с сахаром**	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15/7	**Чай с сахаром и лимоном**	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
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
30	**Хлеб столичный**	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
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