

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ 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	16-77
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры- 20,2, Углеводы-2,08	71-64
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры- 11,95, Углеводы-0,2	27-83
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-91
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	6-56
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-654,81, Белки-24,61, Жиры- 45,84. Углеводы-35,4	150-71
<u>ЦСО 1 обед</u>			
65	Салат из свеклы с черносливом, и чесноком <i>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-97,73, Белки-1,02, Жиры-6,6, Углеводы-8,44	13-94
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	36-14
50	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры- 12,15, Углеводы-3,39	57-40
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	24-42
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-94
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-93
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-842,61, Белки-21,97, Жиры- 30,3. Углеводы-119,97	161-28
ИТОГО			311-99

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)**

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-77
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры- 20,2, Углеводы-2,08	71-64
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры- 11,95, Углеводы-0,2	27-83

200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-91
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	6-59
Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)		Калорийность-654,81, Белки-24,61, Жиры-45,84, Углеводы-35,4	150-74
<u>ЦСО 1 обед (12-17 лет)</u>			
45	Салат из свеклы с черносливом, и чесноком <small>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-67,66, Белки-0,71, Жиры-4,57, Углеводы-5,85	9-65
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	42-59
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	93-42
150	Картофель отварной 150 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	24-42
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	32-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-93
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО 1 обед (12-17 лет)		Калорийность-962,3, Белки-28,6, Жиры-36,85, Углеводы-127,25	231-60
ИТОГО			382-34

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЦСО

ЦСО2 обед (совершеннолетние)

50	Салат из свеклы с черносливом, и чесноком <small>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-75,18, Белки-0,79, Жиры-5,08, Углеводы-6,5	10-72
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	42-59
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	93-42
150	Картофель отварной 150 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	24-42
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	32-14

31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	5-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО2		Калорийность-972,17, Белки-28,76, Жиры-37,37. Углеводы-128,39	232-82

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

38/25	Колоаски 110-00майнему 22/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-98
140	Каша рассып. гречневая 100 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-210,85, Белки-7,15, Жиры-5,91, Углеводы-32,34	23-18
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-91
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	4-93
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-621,76, Белки-21,26, Жиры-27,92. Углеводы-70,73	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	16-25
50	Мясо "По-министерски" (филе кур.)50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	57-40
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	24-42
15	Кукуруза порц.	Калорийность-10,35, Белки-0,38, Жиры-0,18, Углеводы-1,58	11-99
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	5-00
Итого за Обед льготный		Калорийность-651,82, Белки-16,4, Жиры-20,79. Углеводы-99,14	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с черносливом, и чесноком <i>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-150,36, Белки-1,57, Жиры-10,15, Углеводы-12,99	21-44
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	46-20

250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	42-59
50	Мясо "По-министерски" (филе кур.)50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	57-40
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	119-22
38/25	Колоаски "По-оомаиному" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-98
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	105-78
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-23
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	24-42
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
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	6-41
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-45
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-68
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	41-74
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	47-41
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-93
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-82

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