

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-77
106	Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-156,63, Белки-10,94, Жиры- 11,7, Углеводы-1,86	54-27
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
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	7-16
Итого за ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)		Калорийность-582,1, Белки-24,61, Жиры- 37,4. Углеводы-36,2	133-94
<u>ЦСО 1 обед (3-11 лет)</u>			
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры- 6,09, Углеводы-8,36	12-81
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
50/50	Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры- 15,51, Углеводы-4,02	89-79
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	26-32
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-50
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 (3-11 лет)		Калорийность-849,24, Белки-25,06, Жиры- 30,76. Углеводы-117,37	178-05
ИТОГО			311-99

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 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	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-91

30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-73
Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)		Калорийность-657,43, Белки-24,68, Жиры-45,87, Углеводы-35,91	150-88
<u>ЦСО 1 обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	12-81
<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>			
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	42-59
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50/50	Птица, тушеная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	89-79
<i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	32-14
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-11
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-76
Итого за ЦСО 1 обед (12-17 лет)		Калорийность-919,56, Белки-28,96, Жиры-34,65, Углеводы-121,23	231-46
ИТОГО			382-34

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЦСО

ЦСО2

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	12-81
<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>			
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	42-59
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50/50	Птица, тушеная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	89-79
<i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	32-14
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-72
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО2		Калорийность-940,56, Белки-29,54, Жиры-34,74, Углеводы-125,67	232-82

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	42-78
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-41
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	32-14
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	8-30
Итого за Завтрак льготный			125-00
Калорийность-576,2, Белки-17,81, Жиры-19,99, Углеводы-79,29			

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	16-25
<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соус	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	75-34
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-48
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
40	Хлеб столичный	Калорийность-92,8, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	5-99
Итого за Обед льготный			135-00
Калорийность-769,31, Белки-16,28, Жиры-28,41, Углеводы-111,64			

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	44-14
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с реч.луком,зел.	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	25-91
<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	33-08
<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>			

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
50/15	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
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	75-34
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	93-15
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-23
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-61
150/20/ 5	Макароны 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	55-19
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
75	Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	35-23
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