

МЕНЮ НА 16 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>			
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	16-77
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	40-75
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-82
Итого за ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)		Калорийность-648,47, Белки-18,37, Жиры- 29,33. Углеводы-75.01	126-47
<u>ЦСО 1 обед (3-11 лет)</u>			
50	Салат "Здоровье" с пекин.капустой	Калорийность-70,52, Белки-1,4, Жиры-5,85, Углеводы-3,01	13-53
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19	45-63
35/125	Рагу из свинины 35/125	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры- 28,96, Углеводы-16,06	94-23
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	21-28
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0,28, Углеводы-17,22	5-73
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	5-12
Итого за ЦСО 1 обед (3-11 лет)		Калорийность-881,83, Белки-23,77, Жиры- 43.58. Углеводы-95.32	185-52
ИТОГО			311-99

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)**

30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	42-44
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-77
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	40-75
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-82
Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)		Калорийность-665,97, Белки-19,68, Жиры- 30.66. Углеводы-75.01	133-54

ЦСО 1 обед (12-17 лет)

120	Салат "Здоровье" с пекин.капустой <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-169,25, Белки-3,36, Жиры-14,04, Углеводы-7,21	32-49
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	45-63
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	94-23
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
130	Мандарины	Калорийность-49,4, Белки-1,04, Жиры-0,26, Углеводы-9,75	45-95
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-71
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-1 006,58, Белки-26,09, Жиры-51.94. Углеводы-104.34	248-80
			ИТОГО 382-34

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЦСО

ЦСО2

100	Салат "Здоровье" с пекин.капустой <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	27-07
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	45-63
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	94-23
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	35-35
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-75
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО2		Калорийность-966,97, Белки-25,29, Жиры-49.54. Углеводы-100.89	232-82

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-25
100	Макаронны отварные 100 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-09
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-90
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-598,52, Белки-22, Жиры-21,22, Углеводы-77,59	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	20-13
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	94-23
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	12-04
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	4-64
Итого за Обед льготный		Калорийность-612,92, Белки-15,24, Жиры-34,53, Углеводы-59,78	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Здоровье" с пекин.капустой <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	27-07
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/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	45-63
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
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-61
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	89-91

	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	94-23
35/125	Рагу из свинины 35/125		
	<i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>		
150	Капуста отварная с маслом 150	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	25-90
	<i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-61
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	55-19
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-41
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-74
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	47-41
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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