

МЕНЮ НА 18 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>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-77
200/10	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры- 13,23, Углеводы-35,59	42-68
200	Кофейный напиток с молоком	молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
30	Батон нарезной	молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-82
Итого за ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)		Калорийность-661,01, Белки-18,6, Жиры- 29,45, Углеводы-78,13	117-41
<u>ЦСО 1 обед (3-11 лет)</u>			
250/20/2	Суп из овощей с мясом(филе кур),зел.	Калорийность-148,45, Белки-5,58, Жиры- 8,96, Углеводы-11,28	43-34
картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	98-29
свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	26-32
картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль			
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-25
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	12-45
яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	4-42
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-853,03, Белки-22,74, Жиры- 38,86, Углеводы-101,86	194-58
ИТОГО			311-99

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 18 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)**

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-77
200/10	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры- 13,23, Углеводы-35,59	42-68
200	Кофейный напиток с молоком	молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
30	Батон нарезной	молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-82
Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)		Калорийность-661,01, Белки-18,6, Жиры- 29,45, Углеводы-78,13	117-41
<u>ЦСО 1 обед (12-17 лет)</u>			

250/20/2	Суп из овощей с мясом(филе кур),зел. <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-148,45, Белки-5,58, Жиры-8,96, Углеводы-11,28	43-34
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-29
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
50	Помидор свежий	Калорийность-12, Белки-0,55, Жиры-0,1, Углеводы-1,9	20-07
50	Огурец свежий	Калорийность-5,5, Белки-0,35, Жиры-0,05	17-50
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
110	Мандарины	Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8,25	38-88
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-17
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-91
Итого за ЦСО 1 обед (12-17 лет)		Калорийность-896,7, Белки-24,04, Жиры-39.15. Углеводы-109.05	264-93
			ИТОГО 382-34

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 18 ЯНВАРЯ ЦСО

ЦСО2

250/20/2	Суп из овощей с мясом(филе кур),зел. <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-148,45, Белки-5,58, Жиры-8,96, Углеводы-11,28	43-34
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-29
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	12-04
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-50
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5	21-21
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-16
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО2		Калорийность-879,98, Белки-23,5, Жиры-39.03. Углеводы-106.52	232-82
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-29
----	---	--	--------------

100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	17-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-539,46, Белки-14,66, Жиры-27,62. Углеводы-57,97	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	20-81
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	91-97
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	10-52
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
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	5-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-602,55, Белки-15,12, Жиры-30,23. Углеводы-67,29	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	24-75
100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	44-14
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	25-00
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	47-54
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	91-97
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-29
75	Котлета "По-Киевски" <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	102-39

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>		
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>		
150	Каша перловая рассып. 150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-71
	<i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронные изделия 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	Макаронные изделия 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	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, 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	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
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	54-52
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, 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