

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЦСО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|---|----------------------|
| <u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u> | | | |
| 10 | Масло сливочное | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08 | 16-77 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51 | 42-78 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль 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 завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-594,97, Белки-13,22, Жиры- 23,71. Углеводы-79,77 | 93-13 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 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 |
| 75 | Биточек из свинины 75 | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58 | 98-37 |
| 100 | Рис отварной 100 | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры- 4,07, Углеводы-26,68 | 17-48 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 7-00 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13 | 19-94 |
| 70 | Апельсин | Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67 | 22-49 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 4-19 |
| 25 | Хлеб столичный | Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 | 3-76 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет) | | Калорийность-870,24, Белки-22,91, Жиры- 36,43. Углеводы-110,9 | 218-86 |
| ИТОГО | | | 311-99 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 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 вязкая молочная пшеничная с маслом | Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51 | 42-78 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль 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 завтрак (12-17 лет) Калорийность-699,97, Белки-21,11, Жиры-31.69, Углеводы-79.77 **135-57**

ЦСО обед (12-17 лет)

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 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 |
| 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 | 98-37 |
| 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 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 10-50 |
| 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 |
| 115 | Апельсин | Калорийность-49,45, Белки-1,04, Жиры-0,23, Углеводы-9,32 | 36-96 |
| 28 | Хлеб пшеничный | Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78 | 4-63 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-51 |

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-986,11, Белки-25,17, Жиры-38.65, Углеводы-131.83 **246-77**

ИТОГО **382-34**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 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 |
| 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 | 98-37 |
| 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 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 10-50 |
| 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 |
| 70 | Апельсин | Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67 | 22-49 |
| 31 | Хлеб пшеничный | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25 | 5-15 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-51 |

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-973,81, Белки-24,99, Жиры-38.59, Углеводы-129.65 **232-82**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 | 94-80 |
| 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 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 3-44 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-503,42, Белки-27,16, Жиры-13,2, Углеводы-65,88 | 125-00 |
| <h3><u>Обед льготный</u></h3> | | | |
| 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 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 65-39 |
| 100 | Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 17-48 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03 | 8-75 |
| 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 |
| 22 | Хлеб столичный | Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 | 3-31 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-628,86, Белки-12,83, Жиры-25,61, Углеводы-85,97 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-------------|---|--|---------------|
| 100 | Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 38-48 |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i> | Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28 | 33-08 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i> | Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13 | 36-49 |
| 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 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 65-39 |
| 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 | 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 |

| | | | |
|--------------|--|--|--------------|
| 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 | 82-32 |
| 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 | Капуста отварная с маслом 150 <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48 | 25-90 |
| 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 7 <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 |
| 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 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-51 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-93 |
| 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