

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
30	Ветчина порц	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	19-51
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	40-99
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	11-02
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-739,4, Белки-18,1, Жиры-33,32, Углеводы-88,75	120-32
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	46-40
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	69-51
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-29
200	Компот из чернослива <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	22-09
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-54
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-799,85, Белки-26,68, Жиры-25,31, Углеводы-114,96	179-68
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	46-40
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	69-51

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом

150 **Каша рассып. гречневая 150** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **24-65**

крупя гречневая, масло сливочное, соль

25 **Огурец свежий** Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03 **8-29**

200 **Компот из чернослива** Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35 **22-09**

чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 **4-62**

32 **Хлеб столичный** Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 **4-44**

Итого за ЦСО2 Калорийность-806,84, Белки-26,87, Жиры-25,34. Углеводы-116,44 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

40 **Яйцо вареное 40** Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 **16-58**

Фрикадельки из филе кур.в

50/60 **соусе сметанном с томатом** Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 **69-51**

50/60

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом

150 **Каша рассып. гречневая 150** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **24-65**

крупя гречневая, масло сливочное, соль

10 **Горошек зеленый порц.** Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65 **5-08**

200/15/
7 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **5-78**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

22 **Хлеб пшеничный** Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82 **3-40**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-524,86, Белки-22,92, Жиры-18,77. Углеводы-66,04 **125-00**

Обед льготный

250/2 **Рассольник ленинградский с зеленью** Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39 **16-47**

картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

35/100 **Плов из свинины 35/100** Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 **91-23**

свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый

200 **Компот из чернослива** Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35 **22-09**

чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

37 **Хлеб столичный** Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28 **5-21**

Итого за Обед льготный Калорийность-671,01, Белки-15,1, Жиры-26,95. Углеводы-90,92 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100 **Салат из пекин.капусты с морковью** Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25 **24-04**

капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота

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	19-73
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	46-40
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	111-11
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	69-51
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	87-45
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150/20/ 5	Макаронны 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	54-84
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
150	Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	22-57
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	22-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
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	5-78
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
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	37-97
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	42-39
75/15	Булочка "Домашняя" с глазурью <i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01	32-84

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	32-95
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

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