

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ 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>			
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
200/15/ 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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	15-75
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	7-51
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-497,34, Белки-24,78, Жиры- 11,9, Углеводы-70,73	124-47
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
40	Салат витаминный (1 вар.) <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i>	Калорийность-34,44, Белки-0,31, Жиры- 2,48, Углеводы-2,34	12-15
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	49-20
55/50	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры- 19,63, Углеводы-11,19	71-79
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
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	7-00
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-47
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры- 0,18, Углеводы-11,32	3-80
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-937,17, Белки-25,14, Жиры- 39,43. Углеводы-119,05	187-53
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

110/20	Запеканка из творога со сгущ.молоком 110/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-326,15, Белки-24,29, Жиры- 11,41, Углеводы-30,56	103-25
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

110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	17-32
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	7-53
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-525,72, Белки-26,86, Жиры-12,82, Углеводы-73,48	134-51
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
80	Салат витаминный (1 вар.) <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i>	Калорийность-68,88, Белки-0,62, Жиры-4,96, Углеводы-4,67	24-31
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	29-84
110/100	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-503,52, Белки-14,9, Жиры-39,26, Углеводы-22,38	143-58
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-61
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-47
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-26
36	Хлеб столичный	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	5-42
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 220,68, Белки-31,05, Жиры-58,91, Углеводы-139,95	247-49
ИТОГО			382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

50	Салат витаминный (1 вар.) <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i>	Калорийность-43,05, Белки-0,39, Жиры-3,1, Углеводы-2,92	15-19
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	29-84
110/100	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-503,52, Белки-14,9, Жиры-39,26, Углеводы-22,38	143-58
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	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-47
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	5-10
38	Хлеб столичный	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	5-73
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 124,9, Белки-28,93, Жиры-55,39, Углеводы-126,35	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	112-32
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
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	6-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-489,45, Белки-28,86, Жиры-13,44, Углеводы-61,91	125-00
<h2><u>Обед льготный</u></h2>			
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	29-84
55/50	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	71-79
80	Макаронны отварные 100 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-115,58, Белки-3,1, Жиры-2,67, Углеводы-19,76	8-87
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-47
13	Хлеб столичный	Калорийность-30,16, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	2-03
Итого за Обед льготный		Калорийность-670,34, Белки-16,56, Жиры-31,46, Углеводы-79,7	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат витаминный (1 вар.) <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i>	Калорийность-86,1, Белки-0,78, Жиры-6,2, Углеводы-5,84	30-38
100	Салат из пекин.капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	26-46
100	Салат рыбный(треска) по-домашнему с реп.лук <i>картофель, треска филе зам., масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-157,65, Белки-5,83, Жиры-10,42, Углеводы-10,13	59-85
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	49-20
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

55/50	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	71-79
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	112-26
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
75	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	82-75
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	Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	23-54
150	Макаронны 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	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	55-19
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-47
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
90	Беляш школьный (с мясом свин., рисом) <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	57-68
100	Пирожок печеный с капустой и яйцом 100 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое</i>	Калорийность-246,17, Белки-7,21, Жиры-5,97, Углеводы-40,88	21-87
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-23
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024