

МЕНЮ НА 12 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>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	43-35
	<small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	15-75
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	7-00
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-657,11, Белки-19,32, Жиры-22,6. Углеводы-90,55	121-15
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
70/2	Салат "Весна" с пекин.капустой	Калорийность-48,83, Белки-1,22, Жиры-4,1, Углеводы-1,21	32-75
	<small>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	36-14
	<small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
50	Биточек из свинины	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-39
	<small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>		
100	Каша рассып. гречневая	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-55
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>		
200	Компот из мандаринов	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	31-56
	<small>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-95
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-849,56, Белки-23,17, Жиры-30,89. Углеводы-118,62	190-85
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

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

25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	43-35
	<small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	18-90

38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	8-69
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-702,35, Белки-21,18, Жиры-24,21. Углеводы-96,11	133-07
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	46-40
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	36-14
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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
200	Компот из мандаринов <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	31-56
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-76
39	Хлеб столичный	Калорийность-90,48, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	5-87
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 094,15, Белки-30,99, Жиры-42,66. Углеводы-145,12	248-93
ИТОГО			382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

50/2	Салат "Весна" с пекин.капустой <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-35,27, Белки-0,88, Жиры-2,96, Углеводы-0,88	23-65
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	42-59
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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
200	Компот из мандаринов <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	31-56
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	6-09
39	Хлеб столичный	Калорийность-90,48, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	5-91
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 076,84, Белки-31,2, Жиры-40,75. Углеводы-145,26	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	43-35
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-68
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	7-60
Итого за Завтрак льготный			125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	16-25
50	Биточек из свинины 50 <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-39
100	Каша рассып. гречневая 100 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-55
200	Компот из мандаринов <small>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	31-56
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	5-25
Итого за Обед льготный			135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой <small>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	46-40
100	Салат из б/к капусты с морковью <small>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	14-18
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-48
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	36-14
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	43-35
50	Биточек из свинины 50	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), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-22
38/25	КОЛОАСКИ ПО-ОМАШИНЕМУ <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-98
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-02
150	Рис отварной 150 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-23
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
150	Картофель жар. из вареного 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	23-54
150	Макаронны отварные 150 <i>картофель, масло растительное, 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, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	55-19
200	Компот из мандаринов <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	31-56
200	Чай с сахаром <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7 <i>сахар - песок, 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>Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-74
75	Булочка "Улиточка" <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	35-23
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-48
30	Хлеб пшеничный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	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