

МЕНЮ НА 27 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>			
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
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
10	Кукуруза порц.	Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05	7-99
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
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	25-71
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	8-64
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-588,15, Белки-18,94, Жиры-20,22. Углеводы-81,24	162-08
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-93
40/125	Рагу из свинины 40/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57	101-17
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-50
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-77
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	5-27
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-760,12, Белки-20,26, Жиры-31,56. Углеводы-95,42	149-92
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

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	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
20	Кукуруза порц.	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	15-99
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
150	Апельсин	Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3, Углеводы-12,15	48-21

38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	8-65
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-675,24, Белки-20,9, Жиры-22,29. Углеводы-95,31	201-43
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	39-39
40/125	Рагу из свинины 40/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57	101-17
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-75
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	4-44
37	Хлеб столичный	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	5-54
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-772,94, Белки-20,76, Жиры-32,01. Углеводы-96,86	180-57
ИТОГО			382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	39-39
40/125	Рагу из свинины 40/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57	101-17
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	12-25
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
150	Апельсин	Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3, Углеводы-12,15	48-21
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-76
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	4-94
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-848,06, Белки-22,57, Жиры-32,33. Углеводы-110,97	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

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	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-61
20	Кукуруза порц.	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	15-99
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	6-12
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-608,44, Белки-21,61, Жиры-20,69. Углеводы-83,69	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-93
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	94-23
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
37	Хлеб столичный	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	5-56
Итого за Обед льготный		Калорийность-730,26, Белки-19,6, Жиры-34,76. Углеводы-81,63	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	17-83
100	Салат из овощей с зел.гор.,с колбасой <i>картофель, огурцы свежие, колбаса, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-196,67, Белки-5,15, Жиры-16,62, Углеводы-6,18	32-39
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	46-20
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	39-39
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
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	94-23
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	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	93-42
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-15
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
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	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
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	24-42
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	21-28
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 <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
100	Пицца школьная с колбасой <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	54-52
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
100/6	Шанежка наливная с сахарной пудрой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., яйцо столовое, сахарная пудра, сметана 15%, масло растительное</i>	Калорийность-312,23, Белки-9,61, Жиры-6,16, Углеводы-48,68	34-40
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	69-86
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	47-41
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024