

МЕНЮ НА 15 МАРТА 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>			
10	Масло сливочное порц.	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-69
20	Колбаса (порциями)	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-44
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	43-95
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-136,44, Белки-3,02, Жиры- 2,25, Углеводы-24,08	24-59
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры- 0,67, Углеводы-11,82	5-77
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-496,68, Белки-11,05, Жиры- 28,58. Углеводы-46,7	107-44
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
Рассольник ленинградский с			
250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	42-74
<u>/10/2</u> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	125-67
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	11-19
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
180	Компот из изюма	Калорийность-103,71, Белки-0,41, Жиры- 0,09, Углеводы-25,32	17-95
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-35
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-834,91, Белки-22,81, Жиры- 43,06. Углеводы-88,5	204-56
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	Масло сливочное порц.	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-69
35	Колбаса (порциями)	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	25-28
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	43-95
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-32
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	8-20

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-591,37, Белки-14,62, Жиры-34,16, Углеводы-54,04	123-44
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
Рассольник ленинградский с			
250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	42-74
<i>250/15 /10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	125-67
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша перловая рассып.	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-71
<i>150</i> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>200</i> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	Апельсин	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	42-97
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 010,42, Белки-26,83, Жиры-45,13, Углеводы-122,07	258-56
			ИТОГО 382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Рассольник ленинградский с

250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	42-74
<i>250/15 /10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	125-67
<i>50/50</i> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-19
<i>100</i> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>200</i> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	25-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-73
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-895,09, Белки-23,94, Жиры-43,3, Углеводы-100,93	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024