

МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ 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>			
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-56
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	27-83
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	8-20
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-507,95, Белки-18,98, Жиры-33,08, Углеводы-33,7	113-55
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	37-72
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	130-66
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	20-46
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-753,23, Белки-18,88, Жиры-36,69, Углеводы-83,56	198-45
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-53
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-56
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	27-83
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-87
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-585,81, Белки-24,47, Жиры-38,49, Углеводы-35,24	145-75
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	38-14

помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	37-72
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	130-66
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	20-46
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	4-41
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-86
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-830,01, Белки-19,9, Жиры-42.86, Углеводы-87,33	236-25
			ИТОГО 382-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

90	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,31, Белки-1,04, Жиры-5,57, Углеводы-4,28	34-32
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	37-72
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	130-66
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	20-46
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-81
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-828,89, Белки-20, Жиры-42.27, Углеводы-88.33	233-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-56
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	18-34
95	Апельсин	Калорийность-40,85, Белки-0,86, Жиры-0,19, Углеводы-7,7	34-02

200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	3-12
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-496,28, Белки-11,34, Жиры-20,4. Углеводы-65,7	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	13-73
35/125	Рагу из птицы (филе кур.) 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	94-26
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-90
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	20-46
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-65
Итого за Обед льготный		Калорийность-536,84, Белки-16,71, Жиры-23,85. Углеводы-60,67	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-65
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры-5,22, Углеводы-5,76	56-81
100	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	38-14
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной,зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	37-72
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	130-66
35/125	Рагу из птицы (филе кур.) 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	94-26
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-56
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	27-83

50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-56
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-67
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-23
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	91-89
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-52
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-62
150/20/5	Макаронные изделия с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-61
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	20-46
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	6-69
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
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	41-57
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	27-21
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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61

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