

МЕНЮ НА 4 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>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-69
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-64
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-27
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	6-35
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-624,3, Белки-19,37, Жиры- 31.05. Углеводы-66.45	125-02
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	44-37
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	92-84
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	19-62
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-47
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26, Углеводы-11,86	4-02
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-658,35, Белки-23,07, Жиры- 16.49. Углеводы-103.78	186-98
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 АПРЕЛЯ 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
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	47-29
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-27
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			

35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-90
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-703, Белки-24,07, Жиры-35,34. Углеводы-71,59	151-22
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
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	44-37
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-84
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-62
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
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	39-39
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	6-05
36	Хлеб столичный	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	6-04
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-764,04, Белки-25,73, Жиры-16,95. Углеводы-125,01	230-78
ИТОГО			382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

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	44-37
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-84
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-62
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
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
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	5-23
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-749,69, Белки-25,31, Жиры-16,89. Углеводы-121,87	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-84
----	-----------------------------------	---	--------------

100	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-62
200/15/ 7	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
32	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-85
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-371,35, Белки-14,47, Жиры-9,41, Углеводы-56,9	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	17-97
106/10	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> Омлет натуральный 106/10	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-56
52	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> Сосиски отварные 52	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	29-44
10	<i>сосиски</i> Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	6-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
21	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	3-57
Итого за Обед льготный		Калорийность-627,23, Белки-21,84, Жиры-36,15, Углеводы-53,53	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 4 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-77,9, Белки-1,08, Жиры-0,18, Углеводы-17,61	16-97
100	<i>морковь, яблоки, сахар - песок</i> Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	35-51
100	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i> Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-65
250/20/ 2	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	44-37
106/10	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> Омлет натуральный 106/10	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-56
200/10	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	45-27
75	<i>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-84
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	39-10
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	93-83
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	94-26
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	84-99
150	Капуста отварная с маслом 150 <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	26-90
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	29-53
150	Макароны отварные 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	Макароны 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	60-61
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
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
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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	58-30
75	Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	36-67
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