

МЕНЮ НА 12 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 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
22	Батон нарезной	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	5-58
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-494,06, Белки-10,97, Жиры- 28,55. Углеводы-46,19	107-25
<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	43-34
<small>/10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	125-36
<small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	11-19
<small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>			
180	Компот из изюма	Калорийность-103,71, Белки-0,41, Жиры- 0,09, Углеводы-25,32	17-95
<small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-56
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	204-75
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 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
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
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-32
<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>			
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	8-10

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-591,37, Белки-14,62, Жиры-34.16, Углеводы-54.04 **123-34**

ЦСО обед (12-17 лет)

Рассольник ленинградский с

250/15/ **мясом (филе** Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- **43-34**
10/2 **кур), сметаной, зеленью** 250/15
/10/2

картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/50 **Гуляш из свинины** Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- **125-36**
29,68, Углеводы-3,74

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная

150 **Каша перловая рассып. 150** Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры- **16-71**
4,88, Углеводы-33,49

крупа перловая, масло сливочное, соль

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- **19-94**
0,1, Углеводы-28,13

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

120 **Апельсин** Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, **42-97**
Углеводы-9,72

29 **Хлеб пшеничный** Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, **5-31**
Углеводы-14,27

30 **Хлеб столичный** Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, **5-03**
Углеводы-14,82

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-1 008,07, Белки-26,75, Жиры-45.12, Углеводы-121.58 **258-66**

ИТОГО **382-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Рассольник ленинградский с

250/15/ **мясом (филе** Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- **43-34**
10/2 **кур), сметаной, зеленью** 250/15
/10/2

картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/50 **Гуляш из свинины** Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- **125-36**
29,68, Углеводы-3,74

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная

100 **Каша перловая рассып. 100** Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- **11-19**
3,25, Углеводы-22,31

крупа перловая, масло сливочное, соль

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- **19-94**
0,1, Углеводы-28,13

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

70 **Апельсин** Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, **25-07**
Углеводы-5,67

20 **Хлеб пшеничный** Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, **3-66**
Углеводы-9,84

26 **Хлеб столичный** Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры- **4-44**
0,29, Углеводы-12,84

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-890,45, Белки-23,83, Жиры-43.28, Углеводы-99.94 **233-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

38/25	Колоаски "110-00машинему" 28/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-88
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	18-34
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	28-65
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	5-17
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-508,17, Белки-11,85, Жиры-21,5. Углеводы-65,87	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-77
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
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-19
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
19	Хлеб столичный	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-19
Итого за Обед льготный		Калорийность-615,32, Белки-15,01, Жиры-32,21. Углеводы-66,17	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	26-46
100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	36-27
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-48
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	49-79
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-95
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	125-36

38/25	Коловаски по-домашнему 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-88
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
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-02
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	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-71
150	Макаронны 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	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	60-61
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 7 <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	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 столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
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