

МЕНЮ НА 15 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	42-66
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-82
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	7-18
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-605,88, Белки-19,17, Жиры- 29.32. Углеводы-65.63	121-73
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	40-29
35/100	Плов из свинины 35/100 <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	97-35
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры- 0,14, Углеводы-26,47	14-16
80	Груша	Калорийность-37,6, Белки-0,32, Жиры-0,24, Углеводы-8,24	30-24
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры- 0,18, Углеводы-11,32	4-21
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-749,77, Белки-20, Жиры- 27.55. Углеводы-104.48	190-27
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	42-66
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-82
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	7-90

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-613,74, Белки-19,39, Жиры-29,41, Углеводы-67,17	122-45
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
90	Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62	40-19
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	40-29
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	97-35
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	14-16
150	Груша	Калорийность-70,5, Белки-0,6, Жиры-0,45, Углеводы-15,45	56-70
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	5-36
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-967,29, Белки-22,2, Жиры-41.52, Углеводы-124.7	259-55
ИТОГО			382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	44-65
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	40-29
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	97-35
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	14-16
70	Груша	Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7,21	26-46
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-56
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	5-53
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-936,88, Белки-21,66, Жиры-42.76, Углеводы-115.11	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-92
----	---------------------	---	--------------

200/10	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры-12,07, Углеводы-37,47	44-52
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-82
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	28-65
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	9-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-631,81, Белки-20,19, Жиры-24.63, Углеводы-80.62	125-00
<u>Обед льготный</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	14-84
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	97-35
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	4-11
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	14-16
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	4-54
Итого за Обед льготный		Калорийность-655,15, Белки-17,75, Жиры-26.76, Углеводы-85.13	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	44-65
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 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
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	40-29
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-11,06, Углеводы-32,75	42-66
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	45-27
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	97-35

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
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	119-06
75	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	109-14
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
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	82-58
150	Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	26-64
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-84
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 сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	14-16
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
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
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-44
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 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025