

МЕНЮ НА 24 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
100/10	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	87-59
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	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	5-79
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-548,76, Белки-25,16, Жиры- 20,82. Углеводы-62,37	136-66
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	39-45
250/15/10/2	Котлеты "Домашние" <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры- 22,95, Углеводы-9,09	96-83
82	(свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	17-22
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-96,08, Белки-0,23, Жиры- 0,09, Углеводы-23,2	14-66
180	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	3-52
21	Хлеб столичный		
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-759,56, Белки-22,53, Жиры- 34,6. Углеводы-88,79	175-34
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 24 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
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры- 12,62, Углеводы-32,34	113-22
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-32
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	7-37
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-657,06, Белки-32,28, Жиры- 24,21. Углеводы-74,09	166-60

ЦСО обед (12-17 лет)

Борщ со св.капустой,

250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	39-45
-----------------	---	--	--------------

250/15/10/2

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,

масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

82	котлеты "Домашние"	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-83
----	---------------------------	--	--------------

(свин.)

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-84
-----	-----------------------------------	--	--------------

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
-----	-----------------------------	---	--------------

смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота

70	Груша	Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7,21	26-46
----	--------------	---	--------------

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-922,83, Белки-26,64, Жиры-37.11. Углеводы-119.49 **215-40**

ИТОГО 382-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Борщ со св.капустой,

250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	39-45
-----------------	---	--	--------------

250/15/10/2

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,

масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

82	котлеты "Домашние"	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-83
----	---------------------------	--	--------------

(свин.)

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-84
-----	-----------------------------------	--	--------------

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
-----	-----------------------------	---	--------------

смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота

120	Груша	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12,36	45-36
-----	--------------	--	--------------

23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	4-21
----	-----------------------	---	-------------

30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-02
----	-----------------------	--	-------------

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-929,88, Белки-26,31, Жиры-37.2. Углеводы-121.2 **233-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

110/20	Запеканка из творога со сгущ.молоком 110/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-326,15, Белки-24,29, Жиры-11,41, Углеводы-30,56	103-89
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-14
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	7-97
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-493,4, Белки-28,06, Жиры-13.56, Углеводы-63.86	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Борщ со св.капустой и картоф., зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-5,18, Углеводы-12,42	16-14
82	Котлеты "домашние" (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-83
80	Каша рассып. гречневая 80 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-120,49, Белки-4,09, Жиры-3,38, Углеводы-18,48	13-78
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	4-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-625,63, Белки-17, Жиры-31.8, Углеводы-67.8	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с черносливом, и чесноком <i>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-150,36, Белки-1,57, Жиры-10,15, Углеводы-12,99	21-44
100	Салат "Детский" <i>капуста пекинская, горошек зеленый., морковь, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,65, Белки-1,53, Жиры-10,15, Углеводы-8,24	35-52
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
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	39-45
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	95-55
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
82	Котлеты "домашние" (свин.)	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-83

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-06
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	115-35
	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
38/25	Колоаски "110-00маинему"	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-88
	<i>28/25</i>		
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-67
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-84
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-52
	<i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-00
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-62
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-61
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>		
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 колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	58-59
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-44
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	27-21
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025