

МЕНЮ НА 14 МАЯ 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	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-92
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	43-59
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, 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>			
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	8-62
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-589,49, Белки-13,38, Жиры- 27.29. Углеводы-72.35	91-51
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	48-88
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	98-63
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Макароны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	11-76
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из апельсинов	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-64
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	17-55
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	5-53
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-949,5, Белки-24,39, Жиры- 38.66. Углеводы-123.77	220-49
ИТОГО			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 МАЯ 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	Ветчина порц	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	24-37
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	43-59
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, 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>			
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	8-19

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-640,2, Белки-15,8, Жиры-32,3, Углеводы-71,35	101-53
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	40-54
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	48-88
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-63
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	Макаронны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	21-17
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из апельсинов	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-64
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
160	Яблоко св.	Калорийность-75,2, Белки-0,05, Жиры-0,64, Углеводы-15,68	28-08
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-1 204,05, Белки-29,45, Жиры-52,83, Углеводы-149,01	280-47
			ИТОГО 382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-70,64, Белки-1,27, Жиры-6,77, Углеводы-0,64	24-32
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	48-88
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-63
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, 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>			
200	Компот из апельсинов	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-64
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
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	5-41
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 043,06, Белки-27,5, Жиры-46,69, Углеводы-126,47	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-83
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
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	13-65
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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	17-55
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	8-44
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-576,87, Белки-18,49, Жиры-17,71, Углеводы-84,16	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	21-29
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-56
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-76
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-64
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-75
Итого за Обед льготный		Калорийность-630,31, Белки-13,95, Жиры-24,41, Углеводы-87,97	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	17-43
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	40-54
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
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	48-88

200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	43-59
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
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-63
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-83
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
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	32-18
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 апельсинов <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-64
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	47-01
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 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025