

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ 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	18-78
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	46-97
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	5-32
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-501,73, Белки-10,89, Жиры- 24,04. Углеводы-59,95	101-09
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры- 6,72, Углеводы-9,83	20-78
76/50	Колбаски "По-домашнему" <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1, Углеводы-7,92	138-65
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	27-59
200	Напиток мандариновый <small>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры- 0,04, Углеводы-25,6	16-88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	3-35
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-954,89, Белки-21,73, Жиры- 49,35. Углеводы-103,08	210-91
Итого:			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	Масло сливочное порц.	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-78
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	46-97
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-560,31, Белки-14,19, Жиры- 26,96. Углеводы-64,58	118-94

ЦСО обед (12-17 лет)

90/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-67,6, Белки-1,1, Жиры-4,7, Углеводы-4,85	48-99
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	20-78
76/50	Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	138-65
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	16-88
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-67
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 068,01, Белки-24,04, Жиры-54,22. Углеводы-116,8	263-06
			Итого: 382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

50/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-38,21, Белки-0,62, Жиры-2,66, Углеводы-2,74	27-69
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	20-78
76/50	Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	138-65
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	18-38
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	16-88
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-59
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-967,36, Белки-22,4, Жиры-50,16. Углеводы-102,35	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

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	65-62
80	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-122,83, Белки-2,03, Жиры-3,26, Углеводы-21,34	14-70
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	16-88
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	4-45
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-495,66, Белки-11,15, Жиры-19,57, Углеводы-67,88	125-00
<h3><u>Обед льготный</u></h3>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	20-78
38/25	Колоаски "по-оомашнему" <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	69-00
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	15-48
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	16-88
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-77
Итого за Обед льготный		Калорийность-611,34, Белки-15,1, Жиры-28,26, Углеводы-71,65	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	54-31
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел. <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	29-15
250/20/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной,зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-125,04, Белки-5, Жиры-7,11, Углеводы-10,01	40-04
50/50	Рыба запеченная под маринадом	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	114-18

треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль
йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист

50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-62
38/25	Колоаски "110-00майнему" 28/25	свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	69-00
35/11	Поджарка из свинины 35/11	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	85-20
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	94-60
80	Филе куриное "Забава" 80	куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-05
100\50/ 5	Блинчики с яблоками	Калорийность-356,93, Белки-8,62, Жиры-10,07, Углеводы-57,27	54-21
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-26
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	16-88
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-70
110	Сочни с творогом	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	73-86
75	Ватрушка со смородиной	мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	27-77
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-76
30	Хлеб пшеничный	мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, 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