

МЕНЮ НА 13 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
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	43-75
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-136,44, Белки-3,02, Жиры- 2,25, Углеводы-24,08	24-31
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-16
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-488,82, Белки-10,82, Жиры- 28,49. Углеводы-45,16	106-44
<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	43-63
/10/2 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	125-50
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	11-22
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры- 0,12, Углеводы-7,38	2-75
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-52
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-829,58, Белки-22,2, Жиры- 42,98. Углеводы-86,38	205-56
Итого:			312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 13 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
35	Колбаса (порциями)	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	25-28
200/10	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры- 13,23, Углеводы-35,59	44-38
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
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-728,76, Белки-19,51, Жиры-36.68, Углеводы-77.92	123-06
<u>ЦСО обед (12-17 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	43-63
<i>250/15 /10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	125-50
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша перловая рассып.	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
<i>150 крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>200 изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	Апельсин	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	42-97
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	4-64
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 017,91, Белки-26,72, Жиры-45.11, Углеводы-121.08	258-94
			Итого: 382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Рассольник ленинградский с

250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-63
<i>250/15 /10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	125-50
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
<i>100 крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-94
<i>200 изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	25-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-98
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-896,21, Белки-23,71, Жиры-43.25, Углеводы-98.96	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	56-27
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-79
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	12-99
90	Груша	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	41-18
11	Батон нарезной	Калорийность-28,82, Белки-0,83, Жиры-0,32, Углеводы-5,65	2-77
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-430,1, Белки-14,67, Жиры-13,58, Углеводы-62,05	125-00
<u>Обед льготный</u>			
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	25-14
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	92-01
100	Каша перловая рассып. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-67
Итого за Обед льготный		Калорийность-615,29, Белки-14,85, Жиры-32,18, Углеводы-64,68	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Осенний" с б/к капусты <i>свекла, капуста б/к, морковь, яблоки, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-122,53, Белки-1,14, Жиры-10,14, Углеводы-6,36	22-81
100	Салат из св.помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-69,31, Белки-0,77, Жиры-6,13, Углеводы-1,82	40-69
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	50-08
200/10	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры-13,23, Углеводы-35,59	44-38
50/50	Рыба запеченная под маринадом <i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	114-18

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	92-01
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.)50 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	55-52
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-05
75	Шницель 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	98-73
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
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	60-26
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	27-17
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	35-77
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
100	Пицца школьная с колбасой <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-05
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	27-35
75	Пирожок печеный с яблоком 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-201,89, Белки-4,87, Жиры-2,72, Углеводы-39,29	21-37
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75	17-95
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025