

МЕНЮ НА 17 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	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	43-38
<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>			
24	Батон нарезной	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	5-97
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)			88-74
<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	49-88
<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	98-73
<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	11-79
<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	21-45
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-19
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)			223-26
			Итого: 312-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 17 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	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	43-38
<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>			
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-57

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-634,96, Белки-15,65, Жиры-32.24, Углеводы-70.32	100-79
<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	44-22
<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	49-88
<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	98-73
<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	21-23
<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>			
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	25-74
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-19
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 172,73, Белки-28,78, Жиры-52.57. Углеводы-140.16	281-21
			Итого: 382-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 17 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

55	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-64,75, Белки-1,17, Жиры-6,2, Углеводы-0,59	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	49-88
<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	98-73
<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	17-67
<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>			
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	5-40
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	4-36
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 032,17, Белки-26,99, Жиры-46.05. Углеводы-122.96	233-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 17 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

35/125	Рагу из птицы (филе кур.) <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	94-36
40	Огурец соленый	Калорийность-5,2, Белки-0,32, Жиры-0,04, Углеводы-0,68	16-46
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
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96,35, Белки-3,12, Жиры-0,33, Углеводы-20,17	7-49
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-437,49, Белки-16,73, Жиры-18,58, Углеводы-50,41	125-00
<h3><u>Обед льготный</u></h3>			
250/2	Суп из овощей с зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-91,91, Белки-1,8, Жиры-4,74, Углеводы-10,54	18-92
75	Биточек из свинины <small>75</small> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-73
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-79
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
10	Хлеб столичный	Калорийность-27,53, Белки-0,56, Жиры-0,11, Углеводы-4,94	1-60
Итого за Обед льготный		Калорийность-628,06, Белки-16,3, Жиры-31,95, Углеводы-67,73	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 17 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом <small>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	44-22
100	Салат "Морковь острая" <small>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	20-21
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</small>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	49-88
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	43-38
50	Рыба в яйце (треска) <small>50</small> <small>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-19
35/125	Рагу из птицы (филе кур.) <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	94-36
75	Биточек из свинины <small>75</small> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-73

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	119-36
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
70	Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	116-55
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
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
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
30	Хлеб пшеничный	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 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025