

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ 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	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	44-48
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры- 31.13. Углеводы-71.14	130-49
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	40-34
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	76-07
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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 кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-17
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	39-39
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры- 0,14, Углеводы-8,36	3-11
16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-64
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-819,54, Белки-21,59, Жиры- 30.23. Углеводы-111.54	195-51
Итого:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ 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
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	44-48
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51

молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок

32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	8-21
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-692,56, Белки-23,71, Жиры- 33.85. Углеводы-72.17	146-65
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
60/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом	Калорийность-42,4, Белки-0,64, Жиры-3,14, Углеводы-2,35	27-83
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	40-34
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	76-07
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	17-67
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	Горошек зеленый порц.	Калорийность-10, Белки-0,78, Жиры-0,05, Углеводы-1,63	14-87
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-17
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	39-39
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 (12-17 лет)		Калорийность-962,25, Белки-25,39, Жиры- 35.15. Углеводы-131.33	245-35
Итого:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом	Калорийность-42,4, Белки-0,64, Жиры-3,14, Углеводы-2,35	27-83
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	40-34
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	76-07
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	17-67
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	Горошек зеленый порц.	Калорийность-10, Белки-0,78, Жиры-0,05, Углеводы-1,63	14-87

200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-66
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-975,2, Белки-25,79, Жиры-35.19. Углеводы-133.97	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	5-34
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-588,94, Белки-22,84, Жиры-25.28. Углеводы-66.43	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-98
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-07
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-79
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-17
36	Хлеб столичный	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	5-99
Итого за Обед льготный		Калорийность-773,78, Белки-19,54, Жиры-29.79. Углеводы-101.9	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Степной" <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	39-24
100	Салат "Осенний" с б/к капустой	Калорийность-122,53, Белки-1,14, Жиры-10,14, Углеводы-6,36	22-28

свекла, капуста б/к, морковь, яблоки, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

250/20/ 2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	40-34
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	44-48
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	113-35
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-07
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	93-68
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-32
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	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	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	27-17
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-17
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-65
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-26
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-71

100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	30-30
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
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