

МЕНЮ НА 9 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
100/20	Запеканка из творога со сгуц. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	94-02
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-07
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-581,27, Белки-27,11, Жиры- 21.86. Углеводы-65.91	144-88
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	41-70
250/15/10/2	Котлеты "Домашние" <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры- 22,95, Углеводы-9,09	96-61
82	(свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	15-48
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-17
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры- 0,12, Углеводы-7,38	2-75
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры- 0,15, Углеводы-6,92	2-41
14	Хлеб столичный		
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-767,76, Белки-22,56, Жиры- 34.45. Углеводы-89.84	181-12
Итого:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 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
120/20	Запеканка из творога со сгуц. молоком 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры- 12,62, Углеводы-32,34	112-07
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-04
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-633,48, Белки-31,6, Жиры- 23.95. Углеводы-69.46	162-90

ЦСО обед (12-17 лет)

Борщ со св.капустой,

250/15/10/2 **картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью** Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19 **41-70**

250/15/10/2

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,

масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

82 **Котлеты "Домашние"** Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 **96-61**

(свиц)

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

150 **Каша рассып. гречневая 150** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **23-23**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Компот из кураги** Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 **22-17**

курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

90 **Груша** Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27 **41-18**

12 **Хлеб пшеничный** Калорийность-28,2, Белки-0,91, Жиры-0,1, Углеводы-5,9 **2-20**

12 **Хлеб столичный** Калорийность-33,04, Белки-0,67, Жиры-0,13, Углеводы-5,93 **2-01**

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-872,81, Белки-25,13, Жиры-36.79. Углеводы-108.18 **229-10**

Итого: **392-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Борщ со св.капустой,

250/15/10/2 **картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью** Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19 **41-70**

250/15/10/2

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,

масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

82 **Котлеты "Домашние"** Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 **96-61**

(свиц)

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

150 **Каша рассып. гречневая 150** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **23-23**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Компот из кураги** Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 **22-17**

курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

120 **Груша** Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12,36 **54-91**

13 **Хлеб пшеничный** Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4 **2-38**

12 **Хлеб столичный** Калорийность-33,04, Белки-0,67, Жиры-0,13, Углеводы-5,93 **2-00**

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-889,26, Белки-25,33, Жиры-36.88. Углеводы-111.77 **243-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	94-02
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
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-81
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-520,37, Белки-25,88, Жиры-11.61, Углеводы-76.94	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Борщ со св.капустой и картоф., зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-5,18, Углеводы-12,42	18-23
50	Котлеты "Особые" су (свинц) <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	70-69
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	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-540,37, Белки-16,94, Жиры-20.59, Углеводы-69.08	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Морковь острая" <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	19-53
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	43-69
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	41-70
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	94-02
82	Котлеты "Домашние" (свинц) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-61
50	Котлеты "Особые" су (свинц)	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	70-69

свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

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	119-41
70	Зразы рубленые (свин.) с луком реп. и яйцом 70 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, петрушка (зелень), соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-255,99, Белки-7,22, Жиры-20,5, Углеводы-10,48	71-56
75	Котлета "По-Киевски" <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	105-69
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупя 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
150	Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	24-69
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	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
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	47-28
75	Корж творожный <i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81	41-41
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
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
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

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