

МЕНЮ НА 10 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-05
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	5-21
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-613,82, Белки-19,08, Жиры- 30.94. Углеводы-64.39	123-44
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	37-92
75	Котлета рыбная (треска) 75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	92-53
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	28-76
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	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	14-74
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	2-51
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-668,17, Белки-21,8, Жиры- 17.43. Углеводы-103.07	202-56
Итого:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-05

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
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	5-89
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-654,06, Белки-21,86, Жиры-33.66. Углеводы-65.42	139-68
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-84,13, Белки-0,98, Жиры-7,37, Углеводы-2,34	50-22
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	37-92
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-53
180	Пюре картофельное 180 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	34-40
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
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-764,59, Белки-22,92, Жиры-25.8. Углеводы-106.47	252-32
Итого:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-56,09, Белки-0,66, Жиры-4,91, Углеводы-1,56	33-48
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	37-92
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-53
180	Пюре картофельное 180 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	34-40
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	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74

19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	3-56
18	Хлеб столичный	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	3-02
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-771,92, Белки-23,58, Жиры-23,48. Углеводы-112,48	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

50	Котлета рыбная (треска)	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-26
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-11
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	4-10
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5	31-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-67
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-335,07, Белки-10,79, Жиры-9,26. Углеводы-51,57	125-00

Обед льготный

Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью			
250/2		Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	17-97
<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>			
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	75-20
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
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	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-641,72, Белки-18,76, Жиры-21,4. Углеводы-89,92	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-07
<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>			
100	Салат из сырых овощей с б/к капустой	Калорийность-75,51, Белки-1,12, Жиры-6,12, Углеводы-3,07	34-91
<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста б/к, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			

250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	37-92
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	45-05
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-53
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
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	85-24
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	75-20
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	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	109-72
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-76
150	Макароны 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	Макароны 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
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
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
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, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-26
85/2	Ватрушка " Венгерская " <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-49
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-04

мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное

90	Беляш школьный (с мясом свин., рисом)	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	58-56
	<i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-65
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, 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