

МЕНЮ НА 11 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	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
40	Батон нарезной	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	10-14
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-541,22, Белки-12,32, Жиры- 29,07. Углеводы-55,44	111-42
<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	43-37
100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры- 7,6, Углеводы-11,13	21-07
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	100-41
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	11-22
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-64
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	12-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры- 0,19, Углеводы-8,4	2-87
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-971,83, Белки-24,78, Жиры- 50,67. Углеводы-101,47	214-58
Итого:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 11 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
35	Колбаса (порциями)	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	25-28
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	43-75
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>			

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
40	Батон нарезной	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	10-14
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-612,33, Белки-15,22, Жиры-34,39, Углеводы-58,15	124-96
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью			
250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-37
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-07
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	100-41
150	Каша перловая рассып. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
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	19-64
120	Груша	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12,36	54-91
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-85
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 154,01, Белки-28,23, Жиры-52,87, Углеводы-136,82	267-04
Итого:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-07
Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью			
250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-37
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	100-41
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	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-64
90	Груша	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	41-18
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-26
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-85

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-1 005,53, Белки-24,75, Жиры- 243-00

50.89, Углеводы-109.25

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-64
100	Макаронны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
60	Груша	Калорийность-28,2, Белки-0,24, Жиры-0,18, Углеводы-6,18	27-45
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-78

Итого за Завтрак льготный Калорийность-507,84, Белки-19,18, Жиры-18.3. Углеводы-66.5 125-00

Обед льготный

250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-87
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	72-98
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
200	Компот из смородины	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	23-34
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-59

Итого за Обед льготный Калорийность-666,87, Белки-15,19, Жиры-32.33. Углеводы-76.09 135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-10
100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-07
100	Салат из св.помидоров и огурцов	Калорийность-69,31, Белки-0,77, Жиры-6,13, Углеводы-1,82	40-37

помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная

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	49-82
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-75
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	95-13
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	72-98
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-64
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
55/50	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	58-90
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
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	19-64
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
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
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	Пирожок печеный с рисом и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,82, Белки-5,78, Жиры-4,69, Углеводы-34,92	19-85
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-04

мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное

75	<i>Сочень Северный</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	49-11
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>		
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	<i>Батон нарезной</i>	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