

МЕНЮ НА 21 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 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-12
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-626,12, Белки-20,18, Жиры- 30.84. Углеводы-66	128-00
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	40-34
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	76-07
100	Макароны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	11-79
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-17
80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	42-54
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры- 0,12, Углеводы-7,38	2-75
14	Хлеб столичный	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры- 0,15, Углеводы-6,92	2-34
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-792,44, Белки-20,97, Жиры- 30.12. Углеводы-106.67	198-00
Итого:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 21 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 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51

23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	5-77
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-668,98, Белки-23,04, Жиры-33.59. Углеводы-67.54	144-21
<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 шиф., 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	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 кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18
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
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-993,98, Белки-25,74, Жиры-35.27. Углеводы-138.15	247-79
			Итого: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 21 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 шиф., 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	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 кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18

18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-30
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-44
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-924,48, Белки-23,99, Жиры-35.01. Углеводы-124.84	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
25	Ветчина порц.25	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-41
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
40	Батон нарезной	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	10-22
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-689,77, Белки-25,73, Жиры-30.9. Углеводы-76.53	125-00

Обед льготный

250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	40-34
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-07
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
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-84
Итого за Обед льготный		Калорийность-667,88, Белки-18,32, Жиры-29.82. Углеводы-79.58	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	45-79
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <small>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	27-86

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох илиф., 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 пшениная 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
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
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-17
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
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 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 <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	Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	36-80
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
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 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