

МЕНЮ НА 23 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. Запеканка из творога с	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-78
100/20	морковью и сгущенным молоком 100/20		69-77
<i>творог, морковь, молоко сгущенное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-07
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)			120-63
<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
<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>			
82	Котлеты Домашние (свиц)	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры- 22,95, Углеводы-9,09	96-61
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>			
100	Каша рассып. гречневая	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	15-48
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	4-10
200	Напиток грушевый	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры- 0,08, Углеводы-26,58	17-74
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
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	3-71
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)			205-37
			Итого: 326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное порц. Запеканка из творога с	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-78
150/20	морковью и сгущенным молоком 100/20		98-84
<i>творог, морковь, молоко сгущенное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			

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
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	8-42
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-312,86, Белки-5,88, Жиры-11,71, Углеводы-43,8	153-05
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
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 <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>			
82	Котлеты "Домашние" <i>(свиц) 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
180	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	27-88
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	12-32
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	17-74
150	Яблоко св.	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	32-17
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-1 022,92, Белки-28, Жиры-38,78, Углеводы-134,71	238-95
Итого:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ 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" <i>(свиц) 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
----	---	--	-------

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
-----	--	--	-------

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	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	17-74
-----	--	---	-------

150	Яблоко св.	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	32-17
-----	-------------------	--	-------

25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
----	-----------------------	--	------

	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 <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>		
	Запеканка из творога с		
100/20	морковью и сгущенным молоком 100/20		69-77
	<i>творог, морковь, молоко сгущенное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
82	Котлеты "домашние" <i>(свиц)</i> <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
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-41
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	92-56
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-68
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</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>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-26
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток грушевый	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	17-74
	<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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 колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-56
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	47-28
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-04
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с капустой и зел. луком	Калорийность-192,05, Белки-5,47, Жиры-5,15, Углеводы-30,91	20-92
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с зел.луком, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		

75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-04
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
100	Калитка с пшеном	Калорийность-304,76, Белки-4,47, Жиры-19,6, Углеводы-27,52	50-35
	<i>мука ржаная, масло сливочное, крупа пшено, молоко пастеризованное 2,5%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сметана 15%, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
100	Калитка с картофелем	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	58-23
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
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