

МЕНЮ НА 25 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
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	5-40
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-506,6, Белки-11,23, Жиры- 28,77. Углеводы-48,35	109-38
<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
<i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	126-08
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	11-22
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
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>			
30	Мандарины	Калорийность-11,4, Белки-0,24, Жиры-0,06, Углеводы-2,25	15-95
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-840,31, Белки-21,99, Жиры- 43.1. Углеводы-88.37	216-62
Итого:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 25 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
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			

28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	7-21
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-580,89, Белки-14,32, Жиры-34,04. Углеводы-51,98	122-03
<u>ЦСО обед (12-17 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
<i>250/15 /10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	126-08
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша перловая рассып.	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
<i>150 крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
<i>200 яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
110	Мандарины	Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8,25	58-49
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-1 012,95, Белки-26,18, Жиры-45,17. Углеводы-120,34	269-97
Итого:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 25 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

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
<i>250/15 /10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	126-08
<i>50/50 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
<i>100 крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
<i>200 яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
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	2-66
14	Хлеб столичный	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	2-39
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-856,56, Белки-22,33, Жиры-43,18. Углеводы-91,63	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 25 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
	Фрикадельки из филе кур.в		
50/60	соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	71-35
	50/60		
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
100	Макаронны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-79
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
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>		
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-79
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-479,92, Белки-17,57, Жиры-15,29, Углеводы-67,37	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	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>		
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	92-06
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-09
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-66
Итого за Обед льготный		Калорийность-663,78, Белки-15,72, Жиры-28,45, Углеводы-83,95	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 25 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
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	37-14
	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	37-92
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-75
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>		
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	92-06
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		

	Фрикадельки из филе кур.в	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	71-35
50/60	соус сметанном с томатом		
50/60	Куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом		
70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	116-12
	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-17
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, 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	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>		
150	Каша перловая рассып. 150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
	<i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	Картофель жар. из вареного 150	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	24-69
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-09
	<i>яблоки, 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 7	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
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>		
85/2	Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-49
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>		
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>		
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