

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ 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
30	Колбаса (порциями)	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	21-67
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	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	6-63
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-559,62, Белки-13,39, Жиры- 32,32, Углеводы-51,46	117-84
<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	44-10
	<small>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>		
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	126-19
	<small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>		
100	Каша перловая рассып.	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	11-22
	<small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-64
	<small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	3-35
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-855,1, Белки-22,86, Жиры- 43,07, Углеводы-91,31	208-16
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ 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
40	Колбаса (порциями)	Калорийность-149,2, Белки-6,84, Жиры- 13,52, Углеводы-0,08	28-89
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	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-75

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-617,88, Белки-15,7, Жиры-35.94. Углеводы-55.59 **127-18**

ЦСО обед (12-17 лет)

Рассольник ленинградский с

250/15/ **мясом (филе** Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- **44-10**
10/2 **кур), сметаной, зеленью** 250/15 9,66, Углеводы-17,41

/10/2

картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/50 **Гуляш из свинины** Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74 **126-19**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная

150 **Каша перловая рассып.** 150 Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 **16-76**

крупа перловая, масло сливочное, соль

20 **Огурец свежий** Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 **8-21**

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 **19-64**

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

110 **Апельсин** Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91 **39-39**

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-1 021,32, Белки-26,88, Жиры-45.13. Углеводы-121.26 **264-82**

ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Рассольник ленинградский с

250/15/ **мясом (филе** Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- **44-10**
10/2 **кур), сметаной, зеленью** 250/15 9,66, Углеводы-17,41

/10/2

картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/50 **Гуляш из свинины** Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74 **126-19**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная

150 **Каша перловая рассып.** Калорийность-196,62, Белки-4,67, Жиры-4,88, Углеводы-33,47 **16-83**

крупа перловая, масло сливочное, соль

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 **19-64**

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

80 **Апельсин** Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48 **28-65**

22 **Хлеб пшеничный** Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82 **3-95**

22 **Хлеб столичный** Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 **3-64**

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-965,24, Белки-25,4, Жиры-44.9, Углеводы-110.92 **243-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-41
150	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,81, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-69
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	11-90
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	6-31
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-600,32, Белки-21,65, Жиры-20,48. Углеводы-82.12	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	25-60
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	92-14
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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
13	Хлеб столичный	Калорийность-35,79, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	2-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-607,03, Белки-14,68, Жиры-32.14. Углеводы-63.2	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-22
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	21-25
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с 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	44-10
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
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	92-14
50	Рыба в яйце (треска)	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-06

треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-41
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-84
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
75	Мясо "По -французки "(свинина)	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	109-80
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
	<i>крупа перловая, масло сливочное, 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>		
150	Картофель жар. из вареного 150	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	26-50
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-64
	<i>изюм, 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
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	40-55
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, 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	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	36-81
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
85/2	Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-50
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, 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