

МЕНЮ НА 7 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-05
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</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>			
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-87

Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) Калорийность-650,5, Белки-20,13, Жиры-
31.35. Углеводы-71.59 **127-10**

ЦСО обед (3-11 лет)

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	38-83
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	92-64
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	19-81
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
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>			
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0,26, Углеводы-16,24	5-95
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	5-48

Итого за ЦСО обед (3-11 лет) Калорийность-747,54, Белки-22,66, Жиры-
16.27. Углеводы-122.13 **198-90**

ИТОГО: 326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 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
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-05
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			

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
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	4-86
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-663,7, Белки-22,94, Жиры-34,9, Углеводы-63,88	146-43
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	41-99
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	38-83
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
180	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	35-77
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	15-01
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	3-45
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-14
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-812,23, Белки-23,34, Жиры-24,92, Углеводы-119,1	245-57
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	41-99
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	38-83
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
180	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	35-77
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
60	Яблоко св.	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	12-87
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-23

18	Хлеб столичный	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-93
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-802,43, Белки-23,22, Жиры-24,86. Углеводы-117,13	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

75	Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-81
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</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>		
24	Батон нарезной	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	5-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-359,03, Белки-13,84, Жиры-9,85. Углеводы-53,5	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	18-85
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50	Шницель из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
100	Капуста отварная с маслом 100	Калорийность-83,54, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,47	20-04
	<i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	5-19
Итого за Обед льготный		Калорийность-620,79, Белки-14,75, Жиры-24,3. Углеводы-80,79	135-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат картоф. с кваш.капустой с зел.луком	Калорийность-94,94, Белки-1,78, Жиры-5,25, Углеводы-9,86	31-55
	<i>картофель, капуста квашеная, морковь, лук зеленый (перо), масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	28-00
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</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	38-83

картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	45-05
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
50	Котлета рыбная (треска)	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-37
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, 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>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-58
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50	Шницель из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, 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>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-81
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста отварная с маслом 150	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	30-03
	<i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронные 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	Макаронные 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	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>		
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
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>		
100	Калитка с картофелем	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	58-64
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
100	Калитка с пшеном	Калорийность-304,76, Белки-4,47, Жиры-19,6, Углеводы-27,52	50-36
	<i>мука ржаная, масло сливочное, крупа пшено, молоко пастеризованное2,5%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сметана 15%, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-05
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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
