

МЕНЮ НА 12 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
20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-92
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	43-38
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-04
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)			162-81
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	49-89
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
35/11	Поджарка из свинины 35/11	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры- 21,62, Углеводы-1,69	85-35
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., 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>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-30
18	Хлеб столичный	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	3-02
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)			163-19
			ИТОГО: 326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 12 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
35	Ветчина порц	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	24-37
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	43-38
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18

31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	8-00
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-753,12, Белки-22,26, Жиры-37,06. Углеводы-81.28	176-22
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	43-93
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	49-89
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
35/11	Поджарка из свинины 35/11	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	85-35
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
180	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	21-23
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	6-01
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	5-41
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-998,79, Белки-26,7, Жиры-49.99. Углеводы-105.89	215-78
			ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-70,64, Белки-1,27, Жиры-6,77, Углеводы-0,64	26-36
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	49-89
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
35/11	Поджарка из свинины 35/11	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	85-35
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	3-46
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-13
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-877,66, Белки-23,69, Жиры-44.42. Углеводы-92.23	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	43-38
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
90	Мандарины	Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18, Углеводы-6,75	47-86
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	5-25
Итого за Завтрак льготный			125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	22-94
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	85-35
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-08
Итого за Обед льготный			135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом <small>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	43-93
100	Салат "Осенний" с б/к капустой <small>свекла, капуста б/к, морковь, яблоки, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-122,53, Белки-1,14, Жиры-10,14, Углеводы-6,36	22-51
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	42-30
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-58
75	Биточек из свинины 75 <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-58
75	Мясо "По -французки" (свинина) <small>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	109-80

50	Котлета "Адлер" 50 <i>куриные грудки филе, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-202, Белки-10,75, Жиры-15,87, Углеводы-3,91	76-10
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-84
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	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-76
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
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-34
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	Сочень Северный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	49-12
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-72
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	40-55
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	30-31
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