

МЕНЮ НА 18 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	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	6-47
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-639,22, Белки-20,55, Жиры- 30,98, Углеводы-68,57	129-35
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	40-88
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	76-21
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	11-79
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	22-17
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	5-05
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	4-74
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-871,78, Белки-22,93, Жиры- 30,42, Углеводы-121,58	196-65
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 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
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51

20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-07
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-661,12, Белки-22,81, Жиры-33,5. Углеводы-66	143-51
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	45-91
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	40-88
<i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-21
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	5-08
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-76
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 016,12, Белки-26, Жиры-37.26. Углеводы-138.29	248-49
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	45-91
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	40-88
<i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-21
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
90	Апельсин	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	32-23

20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-27
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-984,76, Белки-25,13, Жиры-37.14, Углеводы-132.06	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

50	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	55-43
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
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
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	39-39
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-82
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-562,33, Белки-17,75, Жиры-15.81, Углеводы-85.57	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох ишлф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	15-52
50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
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
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	4-11
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	4-46
Итого за Обед льготный		Калорийность-769,47, Белки-22,38, Жиры-27.83, Углеводы-104.05	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	45-91
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	37-26

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	40-88
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-21
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-58
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-58
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.)75 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	92-68
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
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
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
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
80	Беляш с мясом печеный (свин.) 80 <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-233,96, Белки-8,61, Жиры-13,09, Углеводы-20,42	66-97
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
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025