

МЕНЮ НА 28 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	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>			
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	7-18
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-632,16, Белки-19,6, Жиры- 31.14. Углеводы-67.99	125-41
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	45-28
<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>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	29-81
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, 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>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры- 0,34, Углеводы-15,31	5-19
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-761,61, Белки-25,31, Жиры- 18.46. Углеводы-119.5	200-59
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 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	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			

30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-53
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-689,9, Белки-23,69, Жиры- 35.19. Углеводы-69.02	149-10
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	45-28
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 180 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры- 6,49, Углеводы-26,43	35-66
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	12-34
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
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	23-59
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-86
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры- 0,35, Углеводы-15,81	5-36
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-854,67, Белки-26,43, Жиры- 20.04. Углеводы-136.67	242-90
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	45-28
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 180 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры- 6,49, Углеводы-26,43	35-66
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	12-34
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
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	23-59
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-89
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры- 0,35, Углеводы-15,81	5-43
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-854,67, Белки-26,43, Жиры- 20.04. Углеводы-136.67	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
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	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	21-48
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	8-70
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-608,95, Белки-17,96, Жиры-19,69, Углеводы-86,61	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-85
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	35-94
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-16
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	4-58
Итого за Обед льготный		Калорийность-599,21, Белки-15,34, Жиры-23,93, Углеводы-76,8	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Осень" <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>	Калорийность-144,33, Белки-0,74, Жиры-10,19, Углеводы-12,03	22-65
100	Салат из свеклы с яблоками <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34	19-85
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	45-28
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
58	Котлета "По-Сарански" <i>свинина б/к (лопатка), масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,23, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	100-50
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-35
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-84

50/15	Поджарка из свинины 50/15	куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-58
150	Пюре картофельное 150	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-81
150	Капуста тушеная 150	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	35-94
100/50	Сложный гарнир	картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	31-88
150	Макаронны отварные 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-26
200	Компот из кураги	курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-17
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	40-55
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-05
75	Ватрушка с джемом	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	22-87
85/2	Ватрушка " Венгерская "	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	32-99
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