

МЕНЮ НА 25 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	42-45
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>			
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-62
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-611,12, Белки-19,32, Жиры- 29,38. Углеводы-66.66	121-74
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
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
<small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>			
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	98-00
<small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры- 0,14, Углеводы-26,47	13-79
<small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-94
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	3-63
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-757,56, Белки-20,46, Жиры- 27.5, Углеводы-102.36	204-26
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-78
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	42-45
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>			
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-98

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-624,22, Белки-19,7, Жиры-29,53. Углеводы-69,23	123-10
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
110	Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел.перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-184,93, Белки-1,29, Жиры-16,64, Углеводы-7,22	64-56
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., 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
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	98-00
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	13-79
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	39-39
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	6-41
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	5-87
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 013,29, Белки-23,49, Жиры-44.4. Углеводы-123.7	268-90
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

90	Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел.перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-151,31, Белки-1,05, Жиры-13,62, Углеводы-5,9	52-82
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., 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
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	98-00
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	13-79
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	28-65
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-28
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-915,73, Белки-21,66, Жиры-41.12. Углеводы-110.09	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-92
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	45-05
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
90	Апельсин	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	32-23
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	6-79
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-642,93, Белки-17,97, Жиры-23,7, Углеводы-86,03	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	15-52
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) <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	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-40
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	10-26
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	7-57
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	13-79
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-03
Итого за Обед льготный		Калорийность-640,68, Белки-19,14, Жиры-20,84, Углеводы-90,33	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	28-00
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	50-43
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
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) <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
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
38/25	Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	69-16

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
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	98-00
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-40
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 сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	13-79
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
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
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
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
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
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