

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ 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
25	Ветчина порц	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры- 8,45, Углеводы-0,05	17-41
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>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-77
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	8-40
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-605,52, Белки-14,17, Жиры- 28.95. Углеводы-71.84	94-74
<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	49-03
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	98-58
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, 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	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-64
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
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
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-997,81, Белки-27,03, Жиры- 40.1. Углеводы-127.08	231-26
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ 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	Ветчина порц	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	20-89
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>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-77
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	8-37

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-624,17, Белки-15,02, Жиры-30,64, Углеводы-71,85	98-19
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
110	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-129,5, Белки-2,33, Жиры-12,41, Углеводы-1,18	48-32
<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	49-03
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-58
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	Макаронны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	21-23
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-64
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	Апельсин	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	42-97
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3,04, Жиры-0,32, Углеводы-19,68	7-33
40	Хлеб столичный	Калорийность-110,13, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	6-71
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 230,28, Белки-32,02, Жиры-53,75, Углеводы-147,16	293-81
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

50	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-58,87, Белки-1,06, Жиры-5,64, Углеводы-0,54	21-96
<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	49-03
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-58
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, 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	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-64
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	28-65
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-12
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-35
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 001,75, Белки-26,74, Жиры-45,53, Углеводы-117,12	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	43-38
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	17-16
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	6-34
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-614,3, Белки-17,8, Жиры-20,14, Углеводы-87,02	125-00
<u>Обед льготный</u>			
100	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</small>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-25
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
50	Биточек из свинины 50 <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
150	Макаронные изделия 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	4-04
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	3-59
Итого за Обед льготный		Калорийность-748,25, Белки-17,23, Жиры-33,57, Углеводы-91,93	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом,зел.луком <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная</small>	Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-5,17, Углеводы-3,92	47-61
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком <small>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</small>	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	27-46
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур),сметаной,зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</small>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	49-03
75	Рыба жареная (треска) 75 <small>треска филе зам., мука пшеничная, масло растительное, соль</small>	Калорийность-115,16, Белки-14,32, Жиры-5,07, Углеводы-3,15	150-69
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-58

75	Котлета "По-Киевски"	свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	103-78
50/15	Поджарка из свинины 50/15	куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-58
75	Мясо "По-французки" (свинина)	свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	109-80
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
150	Рис отварной 150	крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
200	Компот из изюма	изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-64
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-04
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	6-77
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 ветчиной		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-27
75	Пирожок печеный с яблоком	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-201,89, Белки-4,87, Жиры-2,72, Углеводы-39,29	21-36
52/50	Сосиска в тесте запеченная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-67
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