

МЕНЮ НА 18 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>			
30	Колбаса (порциями)	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	21-67
100/20	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	65-53
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	6-63
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	25-74
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-63
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-590,83, Белки-22,87, Жиры-21, Углеводы-75.5	124-20
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	41-92
250/15/10/2	котлеты домашние <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-71
82	котлеты домашние (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	15-48
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
20	Огурец свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
30	Помидор свежий	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-75
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	4-40
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-19
25	Хлеб столичный		
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-809,15, Белки-23,54, Жиры-34,76, Углеводы-96,46	201-80
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**ЦСО завтрак (12-17 лет)**

30	Колбаса (порциями)	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	21-67
140/20	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	Калорийность-403,16, Белки-20,99, Жиры-13,56, Углеводы-48,27	87-37

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

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	6-63
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	25-74
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	6-31
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-712,77, Белки-28,8, Жиры-24,46. Углеводы-92	147-72
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из пекин.капусты с кукурузой капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-96,97, Белки-1,28, Жиры-6,19, Углеводы-8,69	54-03
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	41-92
250/15/10/2	250/15/10/2 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
82	Котлеты "Домашние" (свин.) свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-71
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
200	Напиток смородиновый смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-75
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	6-60
36	Хлеб столичный	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	6-04
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 030,52, Белки-28,44, Жиры-43,21. Углеводы-126,88	244-28
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

120	Салат из пекин.капусты с кукурузой капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-96,97, Белки-1,28, Жиры-6,19, Углеводы-8,69	54-03
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	41-92
250/15/10/2	250/15/10/2 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
82	Котлеты "Домашние" (свин.) свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-71
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23

200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-75
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-86
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	5-50
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 012,86, Белки-27,96, Жиры-43.14, Углеводы-123.43	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

30	Колбаса (порциями) Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	21-67
100/20	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	65-53
200/15/7	Яблоко св.	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-63
120	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	25-74
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-43
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-602,58, Белки-23,25, Жиры-21.04, Углеводы-77.96	125-00

Обед льготный

250/10/1	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зел. <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,85, Белки-2,06, Жиры-6,67, Углеводы-12,72	22-16
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	63-17
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
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	7-57
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-27
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-07
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,34, Белки-17,37, Жиры-19.79, Углеводы-95.11	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "По-болгарски"	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	50-14
-----	-----------------------------	--	--------------

перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

100	Салат картоф.с сол.огурцами и зел.горошком, <i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, петрушка (зелень)</i> Борщ со св.капустой,	Калорийность-103,64, Белки-1,77, Жиры-6,26, Углеводы-9,91	31-32
250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	41-92
250/15/10/2	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	65-53
100/20	морковью и сгущенным		
82	котлеты "домашние" <i>(свин.)</i> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	96-71
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	71-35
50/60	50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
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
70	Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	116-31
108/50	Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.) <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i>	Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01	103-79
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	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	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	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-75
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
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	6-63
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	60-25

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

75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	31-23
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-65
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
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