

МЕНЮ НА 20 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
20	Колбаса (порциями)	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-44
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	43-69
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-82
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	7-27
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-527,56, Белки-11,83, Жиры- 29, Углеводы-52,47	111-00
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
Рассольник ленинградский с			
250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	44-10
<i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	98-90
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	27-59
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-50
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
50	Апельсин	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	17-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-66
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	3-35
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-926,1, Белки-27,69, Жиры- 34,52, Углеводы-122,96	215-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 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
40	Колбаса (порциями)	Калорийность-149,2, Белки-6,84, Жиры- 13,52, Углеводы-0,08	28-89
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	43-69
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-82
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			

35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-79
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-617,88, Белки-15,7, Жиры-35.94. Углеводы-55.59	126-97
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
Рассольник ленинградский с			
250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	44-10
<i>/10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	98-90
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	17-85
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-50
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
130	Апельсин	Калорийность-55,9, Белки-1,17, Жиры-0,26, Углеводы-10,53	46-56
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 (12-17 лет)		Калорийность-1 023,53, Белки-30,66, Жиры-34.93. Углеводы-141.25	265-03
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Рассольник ленинградский с

250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	44-10
<i>/10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	98-90
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-50
<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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	4-44
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-996,22, Белки-29,42, Жиры-34.81. Углеводы-136.51	243-00

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Завтрак льготный**

25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-69
200	Чай с молоком № 460 <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-66,35, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-12,38	12-00
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	8-97
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-443,13, Белки-13,52, Жиры-19,97. Углеводы-50,85	125-00

Обед льготный

Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью			
250/15/10/2	250/15/10/2 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	44-10
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-71
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
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
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-97
Итого за Обед льготный		Калорийность-688,68, Белки-18,55, Жиры-26,01. Углеводы-92,04	135-00

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Сотрудники**

100	Салат картоф. с сол.огурцами и зел.луком <i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук зеленый (перо), масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-112,27, Белки-2, Жиры-5,34, Углеводы-13,8	33-57
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

Рассольник ленинградский с

250/15/ 10/2	мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	44-10
	<i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-69
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>		
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	98-90
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
90	Котлета "Сказка" (свин.)	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	87-45
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
58	Котлета "По-Сарански"	Калорийность-314,23, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	100-50
	<i>свинина б/к (лопатка), масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-35
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, 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>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-26
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-50
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-63
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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	Колоб картофельный	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	30-43
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	47-26
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	22-85
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, 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