

МЕНЮ НА 24 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 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	43-32
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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-55
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-597,66, Белки-13,94, Жиры- 28.86. Углеводы-70.3	93-69
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	49-89
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	98-58
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	17-67
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-05
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	23-59
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-1 032,48, Белки-26,15, Жиры- 40.34. Углеводы-135.62	232-31
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 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 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	43-32
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
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	8-13

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-621,55, Белки-14,94, Жиры-30,61, Углеводы-71,34	97-75
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-141,28, Белки-2,54, Жиры-13,54, Углеводы-1,28	52-72
<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	49-89
<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 апельсинов	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-05
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	25-74
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-1 272,83, Белки-31,18, Жиры-55,12. Углеводы-155,16 **294-25**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 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	49-89
<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 апельсинов	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-05
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	15-01
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-03
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	3-81
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 034,48, Белки-26,2, Жиры-45,68. Углеводы-124,84	243-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 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	43-32
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-82
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	17-16
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	6-59
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-616,92, Белки-17,88, Жиры-20,17. Углеводы-87,53	125-00
<u>Обед льготный</u>			
100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-24
250/10/2	Суп из овощей со сметаной, зеленью	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	22-94
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-751, Белки-17,28, Жиры-33,58. Углеводы-92,43	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом,зел.луком	Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-5,17, Углеводы-3,92	47-59
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком	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	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	49-89
75	Рыба жареная (треска) 75	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	105-90
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 апельсинов	апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	32-05
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
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
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
75	Ватрушка с творогом	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	31-23
80	Лепешка сырная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	47-26
102	Булочка с джемом обсыпная	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-60
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