

МЕНЮ НА 27 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>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-48
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	27-83
180	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-53,13, Углеводы-13,47	3-51
15	Батон нарезной	Калорийность-39,3, Белки-1,13, Жиры-0,44, Углеводы-7,71	3-80
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-510,01, Белки-21,66, Жиры-36,58. Углеводы-23,46	131-95
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/1	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,38, Белки-4,89, Жиры-6,95, Углеводы-9,79	39-48
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	131-77
180	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-118,34, Белки-0,58, Жиры-0,23, Углеводы-26,14	18-24
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	2-38
13	Хлеб столичный	Калорийность-35,79, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	2-18
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-713,33, Белки-19,67, Жиры-39,11. Углеводы-66,32	194-05
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

<u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	73-48
50	Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	27-83
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	6-44
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-577,11, Белки-25,03, Жиры-39,52. Углеводы-30,1	150-54
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			

100	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	42-78
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	39-63
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	131-77
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
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 (12-17 лет)		Калорийность-844,1, Белки-21,83, Жиры-45.49. Углевоы-80.91	241-46
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	42-78
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	39-63
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	131-77
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
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	4-36
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-19
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-867,26, Белки-22,41, Жиры-45.57. Углевоы-85.35	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
----	------------------	---	--------------

200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-59
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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
22	Батон нарезной	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры-0,64, Углеводы-11,31	5-66
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-535,39, Белки-15,75, Жиры-20,55, Углеводы-70,15	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	21-00
50	Котлета рыбная (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-37
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	10-86
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-97
Итого за Обед льготный		Калорийность-637,24, Белки-14,38, Жиры-18,65, Углеводы-98,64	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из св.помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-69,31, Белки-0,77, Жиры-6,13, Углеводы-1,82	40-52
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-17
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	39-63
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-59
50	Котлета рыбная (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-37
50/125	Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	131-77

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
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-24
58	Котлета "По-Сарански" <i>свинина б/к (лопатка), масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,23, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	100-50
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
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 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
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 колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-54
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-02
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-65
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