

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ 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	22-13
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	47-68
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-21
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры- 31.13, Углеводы-71.14	140-55
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	61-23
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	78-75
150	Макаронные изделия 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-43
200	Компот из чернослива <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	25-84
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	27-85
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-873,62, Белки-23,21, Жиры- 29.66, Углеводы-124.31	221-45
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	47-68
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	8-06

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-626,96, Белки-19,4, Жиры-29,71. Углеводы-69,6	131-41
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
60	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-70,64, Белки-1,27, Жиры-6,77, Углеводы-0,64	27-27
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	61-23
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
180	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-34
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	25-84
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
90	Апельсин	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	35-81
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-996,2, Белки-25,82, Жиры-37,48. Углеводы-133,99	260-59
			ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ 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	22-73
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	61-23
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	25-84
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	27-85
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-78
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	3-39
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-919,53, Белки-23,95, Жиры-35,25. Углеводы-122,39	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-68
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	6-70
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	6-88
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-507,14, Белки-14,21, Жиры-16,96, Углеводы-72,61	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	18-11
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	9-03
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	6-02
Итого за Обед льготный		Калорийность-734,25, Белки-17,43, Жиры-29,09, Углеводы-96,71	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Здоровье" с б/к капустой <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	25-21
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры-5,22, Углеводы-5,76	60-54
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	61-23
50	Рыба жареная (треска) <i>треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	112-49
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08

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	122-25
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соус <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
75	Мясо "По-министерски" (свинина) 75 <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	113-22
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	34-34
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	41-88
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
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	64-58
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	25-84
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
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	6-70
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-07
75	Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-08
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	23-40
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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