

МЕНЮ НА 24 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>			
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	77-18
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	5-98
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-516,52, Белки-18,22, Жиры-37,09, Углеводы-27,57	127-29
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
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	42-98
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
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
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5	31-90
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-93
18	Хлеб столичный	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	3-58
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-788,24, Белки-26,2, Жиры-27,62, Углеводы-105,65	198-71
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

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	77-18
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-15
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-542,72, Белки-18,97, Жиры-37,38, Углеводы-32,71	130-46

ЦСО обед (12-17 лет)

60/2	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-47,02, Белки-0,84, Жиры-3,17, Углеводы-3,5	36-80
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	42-98
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-34
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18
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-904,01, Белки-28,78, Жиры-31,92, Углеводы-121,54	261-54
			ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60/2	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-47,02, Белки-0,84, Жиры-3,17, Углеводы-3,5	36-80
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	42-98
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-34
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5	31-90
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	5-79
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-30

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)

Калорийность-924,53, Белки-29,38, Жиры-31,98. Углеводы-125,44

243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

15	Колбаса (порциями)	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	12-64
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	46-95
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	53-18
18	Батон нарезной	Калорийность-47,16, Белки-1,35, Жиры-0,52, Углеводы-9,25	5-53
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-353,1, Белки-7,61, Жиры-16,45. Углеводы-42,64	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>			
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	66-78
<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	19-43
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-77
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-47
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,24, Белки-16,03, Жиры-28. Углеводы-81,2	125-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел.порец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-168,12, Белки-1,17, Жиры-15,13, Углеводы-6,56	62-57
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	28-01
<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>			
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),сметаной,зеленью	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	42-98
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>			

50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	108-87
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	66-78
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	128-99
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
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
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
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	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
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
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-40
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	63-70
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
75/15	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	46-02
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-32
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