

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	54-43
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-16
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-630,56, Белки-14,88, Жиры- 26,51. Углеводы-80,55	133-18
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	41-48
75	Котлета рыбная (фил.тресков.пород) <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	98-62
150	Пюре картофельное <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	35-14
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	10-26
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-93
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры- 0,19, Углеводы-8,4	3-39
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-657,43, Белки-21,79, Жиры- 17,24. Углеводы-100,91	192-82
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное порц.	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 рисовая молочная с маслом <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	54-43
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51

25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-67
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-643,66, Белки-15,25, Жиры-26,65, Углеводы-83,12	134-69
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
50	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-40,15, Белки-0,54, Жиры-2,59, Углеводы-3,57	21-59
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	41-48
75	Котлета рыбная (фил.тресков.пород) 75 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	98-62
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-26
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	5-46
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-97
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-779,05, Белки-24,21, Жиры-20,17, Углеводы-119,97	257-31
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

50	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-40,15, Белки-0,54, Жиры-2,59, Углеводы-3,57	21-59
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	41-48
75	Котлета рыбная (фил.тресков.пород) 75 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	98-62
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-26
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	27-85
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	4-08

20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-738,29, Белки-23,2, Жиры-20,01, Углеводы-112,12	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-43
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	3-17
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-489,04, Белки-12,02, Жиры-15,5, Углеводы-73,88	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	21-82
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	75-16
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
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
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-89
Итого за Обед льготный		Калорийность-597,38, Белки-19,02, Жиры-21,29, Углеводы-78,71	135-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

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	28-01
100	Салат "Капуста царская" с пекин.капустой с зел.луком <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,96, Белки-1,13, Жиры-10,17, Углеводы-2,16	49-34
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	41-48

картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	115-17
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	92-33
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	122-25
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соус	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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	38-42
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-07
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	61-91
75	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-08
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