

МЕНЮ НА 17 МАРТА 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	49-65
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-74
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-67
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-661,99, Белки-18,71, Жиры- 29,55. Углеводы-78.03	130-76
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
70	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-54,23, Белки-1,17, Жиры- 2,93, Углеводы-5,74	22-57
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	42-96
35/100	Плов из свинины 35/100 свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	101-17
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-19
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-780, Белки-20,58, Жиры- 30.29. Углеводы-101.09	195-24
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер . Зав. . Директор производством школы			

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО

<u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u>			
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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	49-65

200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-74
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-52
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-740,69, Белки-23,42, Жиры-33,84, Углеводы-83,17	157-56
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	32-25
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	42-96
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	101-17
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	20-19
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
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
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-901,27, Белки-22,43, Жиры-32,13, Углеводы-123,21	234-44
ИТОГО:			392-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

110	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-85,22, Белки-1,84, Жиры-4,6, Углеводы-9,02	35-48
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	42-96
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	101-17
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	20-19
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	30-42
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	6-68
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	6-10
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-923,52, Белки-22,75, Жиры-32,65, Углеводы-126,97	243-00

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	49-65
150/50/15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-86
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
17	Батон нарезной	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры-0,49, Углеводы-8,74	5-20
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-554,86, Белки-16,38, Жиры-20.94. Углеводы-73.97	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	17-03
50	Шницель из свинины 50 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	66-78
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	13-01
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-54
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-31
Итого за Обед льготный		Калорийность-753,38, Белки-22,06, Жиры-27.82. Углеводы-99.9	135-00

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из б/к капусты с морковью капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	17-52
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	28-01
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	42-96
38/25	Колбаски "По-домашнему" свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17.05. Углеводы-3.96	70-69
110	Котлета Пожарская	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08

	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
50/15	Поджарка из свинины 50/15	куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	122-25
35/100	Плов из свинины 35/100	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	101-17
150	Каша рассып. гречневая 150	свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
150	Макароны отварные 150	крупа гречневая, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	Напиток из плодов шиповника	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
200	Чай с сахаром	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-87
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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
80	Беляш с мясом печеный (свин.) 80	Калорийность-233,96, Белки-8,61, Жиры-13,09, Углеводы-20,42	68-37
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-09
75	Булочка "Улиточка"	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-20
30	Хлеб пшеничный	мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль 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