

МЕНЮ НА 21 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>			
106/10	Омлет натуральный 106/10 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	77-18
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 сосиски, масло сливочное	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
19	Батон нарезной	Калорийность-49,78, Белки-1,42, Жиры-0,55, Углеводы-9,77	5-60
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-513,9, Белки-18,14, Жиры-37,06. Углеводы-27,06	127-09
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	50-13
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	110-23
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	17-74
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-705,77, Белки-22,32, Жиры-30,22. Углеводы-82,9	198-91
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО

<u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
106/10	Омлет натуральный 106/10 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	77-18
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 сосиски, масло сливочное	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-00
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-595,22, Белки-22,92, Жиры-41,37. Углеводы-32,71	154-44
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			

90	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком картофель, свекла, огурцы солёные, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зелёный., соль йодированная	Калорийность-115,4, Белки-1,38, Жиры-9,14, Углеводы-6,71	26-87
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 картофель, огурцы солёные, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	50-13
50/125	Рагу из птицы (филе кур.)50/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	110-23
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-11
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-57
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-886,3, Белки-25,03, Жиры-39.67. Углеводы-102.41	237-56
ИТОГО:			392-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком картофель, свекла, огурцы солёные, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зелёный., соль йодированная	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	29-86
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 картофель, огурцы солёные, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	50-13
50/125	Рагу из птицы (филе кур.)50/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	110-23
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	7-41
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	6-72
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-929,74, Белки-25,96, Жиры-40.8. Углеводы-109.08	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	39-93
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	48-41
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-523,37, Белки-14,6, Жиры-19,29, Углеводы-71,48	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	25-25
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	74-34
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
14	Хлеб столичный	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	2-68
Итого за Обед льготный		Калорийность-586, Белки-17,03, Жиры-19,54, Углеводы-83,42	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	29-86
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	50-28
250/15/ 2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),зеленью капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-102,97, Белки-4,5, Жиры-5,29, Углеводы-9,13	38-01
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
110	Котлета Пожарская куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	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
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	110-23
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
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	Макароны 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	Макароны 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	13-30
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
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	6-87
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
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	63-72
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	48-79
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-25
100/6	Шанежка наливная с сахарной пудрой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., яйцо столовое, сахарная пудра, сметана 15%, масло растительное</i>	Калорийность-312,23, Белки-9,61, Жиры-6,16, Углеводы-48,68	33-27
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