

МЕНЮ НА 1 АПРЕЛЯ 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	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	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	47-02
<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	6-87
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры- 0,67, Углеводы-11,82	7-05
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-399,55, Белки-8,62, Жиры- 23,57. Углеводы-37,76	107-02
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры- 9,41, Углеводы-11,36	47-38
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	100-47
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</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 изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-48
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	23-87
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-915,18, Белки-24,37, Жиры- 38,78. Углеводы-113,7	218-98
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 1 АПРЕЛЯ 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	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	47-02
<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	6-87
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры- 0,75, Углеводы-13,36	7-76

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-407,41, Белки-8,84, Жиры-23,65, Углеводы-39,3	107-73
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	45-46
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	47-38
250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	100-47
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	Макаронны 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 изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
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-1 093,45, Белки-28,01, Жиры-51.15, Углеводы-125.43	284-27
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 1 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

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>			
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	47-38
250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	100-47
<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>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
50	Апельсин	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	19-89
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-71
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-37
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-991,72, Белки-25,81, Жиры-45.57, Углеводы-115.5	243-00

МЕНЮ НА 1 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ**Завтрак льготный**

60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	69-83
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-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-08
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-629,68, Белки-22,02, Жиры-21,09, Углеводы-86,68	148-00

Обед льготный

250/10/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	40-79
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	120-45
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
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	6-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-634,76, Белки-17,19, Жиры-21,27, Углеводы-89,99	213-00

МЕНЮ НА 1 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ**Сотрудники**

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-27
100	Салат "Морковь острая" <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	20-20
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	45-46

250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	47-38
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	120-45
60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	69-83
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-98
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 свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	139-12
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	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
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
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
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
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	42-09
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
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	35-68

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	40-20
85/2	Ватрушка " Венгерская " <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-30
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