

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО завтрак (3-11 лет)			
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	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
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-24
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-645,77, Белки-22,62, Жиры-40, Углеводы-46.56	154-63
ЦСО обед (3-11 лет)			
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	44-34
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
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
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 (3-11 лет)		Калорийность-801,16, Белки-26,64, Жиры-27.63. Углеводы-108.05	171-37
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)			
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	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
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	6-92
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-616,95, Белки-21,8, Жиры-39.68, Углеводы-40.9	151-31

ЦСО обед (12-17 лет)

80/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором, св.огурцом, зеленью	Калорийность-60,25, Белки-0,98, Жиры-4,19, Углеводы-4,33	42-14
	капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная		
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	44-34
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
180	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-34
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
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-926,24, Белки-28,15, Жиры-33,14, Углеводы-124,67	240-69
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором, св.огурцом, зеленью	Калорийность-60,25, Белки-0,98, Жиры-4,19, Углеводы-4,33	42-14
	капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная		
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	44-34
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
180	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-34
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	5-57
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-09

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-956,86, Белки-28,95, Жиры-33,26. Углеводы-130,58	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

60	Биточек из свинины 60	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	79-48
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-71
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-591,78, Белки-16,21, Жиры-22,96. Углеводы-78,93	148-00

Обед льготный

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	45-52
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	122-11
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Рис припущенный 150	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	27-94
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-56
Итого за Обед льготный		Калорийность-773,18, Белки-20,63, Жиры-30,06. Углеводы-102,44	213-00

Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	
-----------	--------------------	----------------	--

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Морковь острая"	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	20-20
	<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором, св.огурцом, зеленью	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	52-42
	<i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		

250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
50/15	Поджарка из свинины <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
75	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	113-70
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
80	Филе куриное "Забава" <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 припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	27-94
150	Макароны отварные <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 <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	7-10
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
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 <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
75	Сочень Северный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	50-45
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	23-42
75/15	Булочка в шоколаде <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	46-05
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025