

МЕНЮ НА 13 МАЯ 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	26-91
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	60-08
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-10
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	8-25
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-427,53, Белки-10,23, Жиры- 25.01. Углеводы-39.82	134-28
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/10/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур),сметаной,зеленью 250/10/10/2 картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры- 9,41, Углеводы-11,36	41-48
75	Биточек из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	100-47
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	21-94
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-48
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-889,38, Белки-23,83, Жиры- 38.66. Углеводы-108.84	191-72
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

<u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	26-91
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	60-08
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-10
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-56
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-430,15, Белки-10,3, Жиры- 25.04. Углеводы-40.33	134-59

ЦСО обед (12-17 лет)

Винегрет овощной

70	(кваш.кап.) и (сол.огур.) с	Калорийность-88,28, Белки-1,06, Жиры-7,11, Углеводы-4,87	25-90
-----------	------------------------------------	--	--------------

зел.гор. с зел.луком

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

250/10/10/2	Суп из овощей с мясом(филе
--------------------	-----------------------------------

10/2	кур), сметаной, зеленью	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	41-48
-------------	--------------------------------	--	--------------

250/10/10/2

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	100-47
-----------	------------------------------	--	---------------

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
------------	------------------------------	---	--------------

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
------------	------------------------	---	--------------

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

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-1 020,66, Белки-25,79, Жиры-45.97, Углеводы-121.81		257-41
--------------------------------------	---	--	---------------

ИТОГО: **392-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

Винегрет овощной

60	(кваш.кап.) и (сол.огур.) с	Калорийность-75,67, Белки-0,91, Жиры-6,09, Углеводы-4,18	22-20
-----------	------------------------------------	--	--------------

зел.гор. с зел.луком

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

250/10/10/2	Суп из овощей с мясом(филе
--------------------	-----------------------------------

10/2	кур), сметаной, зеленью	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	41-48
-------------	--------------------------------	--	--------------

250/10/10/2

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	100-47
-----------	------------------------------	--	---------------

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
------------	------------------------------	---	--------------

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
------------	------------------------	---	--------------

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	27-85
-----------	-----------------	---	--------------

23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	4-99
-----------	-----------------------	---	-------------

23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-59
-----------	-----------------------	---	-------------

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)	Калорийность-1 010,46, Белки-25,77, Жиры-44.94, Углеводы-121.65		243-00
---	---	--	---------------

МЕНЮ НА 13 МАЯ 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	71-14
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
15	Огурец свежий	Калорийность-2,13, Белки-0,11, Жиры-0,03, Углеводы-0,38	6-77
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
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-612,52, Белки-21,46, Жиры-21,03, Углеводы-83,11	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	41-48
90	Биточек рыбный (минтай) <i>филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	116-24
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	11-01
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-46
Итого за Обед льготный		Калорийность-711,33, Белки-22,82, Жиры-23,79, Углеводы-98,11	213-00

МЕНЮ НА 13 МАЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор. с зел.луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	37-00
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-14

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	41-48
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	71-14
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
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	115-56
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
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
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	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
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	65-47
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75	20-18
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	47-81
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	24-22
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