

МЕНЮ НА 15 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	59-12
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	10-62
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-541,68, Белки-13,82, Жиры- 24.9. Углеводы-65.56	125-06
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	45-52
75	Котлета рыбная (минтай) филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	95-11
100	Пюре картофельное 100 картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	28-95
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	7-43
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	6-76
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-697,84, Белки-22,99, Жиры- 15.83. Углеводы-111.23	200-94
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	59-12
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	9-00
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-528,58, Белки-13,45, Жиры- 24.75. Углеводы-62.99	123-44
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			

100	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	15-72
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
75	Котлета рыбная (минтай) филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54, Углеводы-11.3	95-11
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	43-57
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
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	6-11
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-854,15, Белки-25,62, Жиры-23.82, Углеводы-129.12	268-56
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

50	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-46,92, Белки-0,72, Жиры-3,05, Углеводы-4,18	7-86
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
75	Котлета рыбная (минтай) филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54, Углеводы-11.3	95-11
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	43-57
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	23-87
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-15
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-75
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-764,52, Белки-23,89, Жиры-20.6, Углеводы-116.77	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 МАЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная пшенинная с маслом молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	61-24
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	4-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-574,05, Белки-18,41, Жиры-23,8, Углеводы-70,25	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	34-75
70/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 70/60 куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры-10,8, Углеводы-6,68	100-96
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	13-55
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-22
Итого за Обед льготный		Калорийность-708,04, Белки-26,73, Жиры-25,49, Углеводы-89,28	213-00
Бухгалтер .		Зав. производством .	Директор школы .

МЕНЮ НА 15 МАЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

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
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры-5,22, Углеводы-5,76	64-63
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	34-75

38/25	Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	70-69
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
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
70/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 70/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры-10,8, Углеводы-6,68	100-96
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	43-57
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
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	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
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 7 <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
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	49-76
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	Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, 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
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