

МЕНЮ НА 19 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
200/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	61-24
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	37-01
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-24
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-556,12, Белки-14,92, Жиры- 25.52. Углеводы-66	131-40
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (минтай) картофель, филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-137,29, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	63-33
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	79-64
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	21-94
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
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
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-878,65, Белки-23,57, Жиры- 29.63. Углеводы-124.93	194-60
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 19 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
200/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	61-24
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	37-01
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-35
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-608,62, Белки-18,87, Жиры- 29.51. Углеводы-66	155-46

ЦСО обед (12-17 лет)

50	Салат из пекин.капусты с кукурузой <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-40,41, Белки-0,54, Жиры-2,58, Углеводы-3,62	24-14
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (минтай) <i>картофель, филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-137,29, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	63-33
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	79-64
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
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
90	Яблоко св.	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	22-81
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 (12-17 лет)		Калорийность-900,12, Белки-22,56, Жиры-32.34. Углеводы-125.54	236-54
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60	Салат из пекин.капусты с кукурузой <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-48,49, Белки-0,64, Жиры-3,1, Углеводы-4,34	28-97
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (минтай) <i>картофель, филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-137,29, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	63-33
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	79-64
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
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
90	Яблоко св.	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	22-81
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-79
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	4-35
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-923,51, Белки-23,06, Жиры-32.92. Углеводы-129.21	243-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 МАЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
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	61-81
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	37-01
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-51
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-603,49, Белки-17,62, Жиры-24,15. Углеводы-77,25	148-00

Обед льготный

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	39-56
80/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/50 свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-342,61, Белки-9,88, Жиры-27,11, Углеводы-14,59	103-39
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
25	Кукуруза порц.	Калорийность-17,25, Белки-0,63, Жиры-0,3, Углеводы-2,63	22-60
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-44
Итого за Обед льготный		Калорийность-904,86, Белки-24,89, Жиры-39,43. Углеводы-108,54	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 МАЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Закуска свекольная с сол.огурцами, зел.лук. свекла, огурцы соленые, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, лук зеленый (перо), соль йодированная	Калорийность-137,29, Белки-2,66, Жиры-11,36, Углеводы-5,97	38-15
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-14
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	39-56
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

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
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	79-64
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	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 <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 ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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	63-68
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	51-67
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
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