

МЕНЮ НА 21 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 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	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
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-74
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-535,22, Белки-13,86, Жиры- 24.63. Углеводы-63.81	130-78
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(свинина) ,зеленью картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.	Калорийность-184,61, Белки-5,48, Жиры- 9,94, Углеводы-18,17	57-39
75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	96-69
100	Каша рассып. гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	16-56
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	16-23
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-857,42, Белки-24,24, Жиры- 37.82. Углеводы-102.1	195-22
ИТОГО:			326-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 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
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	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
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	10-02
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-553,56, Белки-14,39, Жиры- 24.84. Углеводы-67.41	133-06
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	28-01
250/20/2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(свинина),зеленью <i>картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-184,61, Белки-5,48, Жиры-9,94, Углеводы-18,17	57-39
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	96-69
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
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
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 (12-17 лет)

Калорийность-1 130,48, Белки-31,45, Жиры-48.81. Углево-136.87

ИТОГО:

258-94

392-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 21 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

70/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,93, Белки-2,98, Жиры-6,29, Углеводы-6,38	21-00
250/20/2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(свинина),зеленью <i>картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-184,61, Белки-5,48, Жиры-9,94, Углеводы-18,17	57-39
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	96-69
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
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	17-74
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-78
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	4-33

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)

Калорийность-1 064,66, Белки-29,93, Жиры-46.52. Углево-127.86

243-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 21 МАЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
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 пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-11,06, Углеводы-32,75	59-12
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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-91
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-545,18, Белки-17,13, Жиры-20,78, Углеводы-70,86	148-00

Обед льготный

250/10/10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2 картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	44-24
60/30	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	100-03
150	Каша перловая рассып. 150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	21-03
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-93
Итого за Обед льготный		Калорийность-870,39, Белки-21,22, Жиры-40,79, Углеводы-100,39	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 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	Салат из пекин.капусты с кукурузой капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	48-28
250/10/10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2 картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	44-24
70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	118-44

75	Котлета "Заводская" 75	Куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	96-69
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	122-25
150	Каша рассып. гречневая 150	Крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
150	Макароны отварные 150	Макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	Макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
200	Компот из свежих яблок	Яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
200	Чай с сахаром	Сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
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
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
85	Трубочка ветчинная	Тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	51-67
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-90
75	Булочка "Улиточка"	Мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль	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