

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО завтрак (3-11 лет)			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры- 13,22, Углеводы-36,16	48-29
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	10-45
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-618,36, Белки-14,53, Жиры- 26,85. Углеводы-78,49	145-78
ЦСО обед (3-11 лет)			
80	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-59,78, Белки-0,96, Жиры- 4,16, Углеводы-4,26	46-25
200	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 200 картофель, горох шлиф., филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (зелень), соль	Калорийность-137,2, Белки-6,22, Жиры- 5,95, Углеводы-14,54	29-93
200	Плов из свинины 200 свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-521,03, Белки-14,99, Жиры- 32,67, Углеводы-41,46	152-51
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	11-01
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-971,65, Белки-26,26, Жиры- 43,36. Углеводы-114,22	252-22
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры- 13,22, Углеводы-36,16	48-29
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10

25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-70
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-594,78, Белки-13,85, Жиры-26,58. Углеводы-73.86	143-03
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	57-82
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250 картофель, горох шлиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-167,4, Белки-7,38, Жиры-7,06, Углеводы-18,37	33-88
250	Плов из свинины 250 свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76	208-67
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-02
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-57
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 139,53, Белки-31,91, Жиры-56.97. Углеводы-120.51	320-97
ИТОГО:			464-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-44,83, Белки-0,72, Жиры-3,12, Углеводы-3,19	34-69
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250 картофель, горох шлиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-167,4, Белки-7,38, Жиры-7,06, Углеводы-18,37	33-88
250	Плов из свинины 250 свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76	208-67
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-28
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-90
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 127,23, Белки-31,05, Жиры-55.12. Углеводы-122.28	321-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
----	------------------	--	-------

190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
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	28-07
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-638,75, Белки-17,91, Жиры-21,13. Углеводы-90,71	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68
90	Шницель из свинины 90 свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-86
Итого за Обед льготный		Калорийность-979,67, Белки-30,17, Жиры-43,83. Углеводы-111,76	213-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

Сотрудники

100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	25-18
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	57-82
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2 картофель, горох шиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	41-65
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
75	Мясо "По-французки" свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03. Углеводы-2,49	117-86
50/15	Поджарка из свинины 50/15 свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
35/100	Плов из свинины 35/100 свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	103-67
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40

свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная

50	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
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	51-57
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <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	44-36
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <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	53-19
75	Плюшка с маком <i>тесто слоеное б/д, сахар - песок, мак, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>	Калорийность-304,07, Белки-4,38, Жиры-13,65, Углеводы-40,65	49-79
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 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026