

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО завтрак (3-11 лет)			
120	Омлет натуральный 120 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-180,99, Белки-12,47, Жиры-13,54, Углеводы-2,26	62-70
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-85
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-541,63, Белки-20,82, Жиры-30,12. Углеводы-45,84	175-17
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Салат "Зимний" с зеленью <i>картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-82,16, Белки-1,33, Жиры-6,4, Углеводы-4,66	32-50
200	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-88,28, Белки-3,42, Жиры-5, Углеводы-7,14	35-65
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
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
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
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-891,42, Белки-28,77, Жиры-35,14. Углеводы-111,56	222-83
ИТОГО:			398-00
<div><div>Бухгалтер</div><div>Зав. производством</div><div>Директор школы</div></div>			

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)			
150	Омлет натуральный 150 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	78-41
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-44
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-605,94, Белки-24,55, Жиры-33,61. Углеводы-50,33	192-47
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
110	Салат "Зимний" с зеленью <i>картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,62, Белки-2,44, Жиры-11,73, Углеводы-8,55	59-59
250	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-102,37, Белки-3,8, Жиры-5,54, Углеводы-9,01	40-05
100	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 100 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16	112-05
180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
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-1 073,73, Белки-33,74, Жиры-44.13. Углеводы-131.19	271-53
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат "Зимний" с зеленью <i>картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-178,01, Белки-2,89, Жиры-13,86, Углеводы-10,1	70-42
250	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-102,37, Белки-3,8, Жиры-5,54, Углеводы-9,01	40-05
100	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 100 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16	112-05
180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	7-33
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	6-64
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 191,3, Белки-35,35, Жиры-46.82. Углеводы-150.92	321-00

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
120	Каша рассыпч. гречневая 120 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	17-88
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-54
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7	148-00

Обед льготный

250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-76
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-64
Итого за Обед льготный		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91	213-00

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	59-74
100	Салат из свеклы с сыром (масло) <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-70,64, Белки-2, Жиры-4,87, Углеводы-4,65	38-82
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур.). зеленью <i>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	51-83
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39

70	<i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i> Котлета "Адлер" (филе)	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59	120-39
75	<i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i> Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	84-04
80	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
50	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92. Углеводы-4,02	9-49
150	<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i> Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
150	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
200	<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35. Углеводы-29,44	44-36
75	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	23-98
100	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-06
100	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	51-79
30	<i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> 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