

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ 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	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
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
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 или ф., 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, 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 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ 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****ЦСО обед (12-17 лет)****100 Салат из пекин. капусты со св. помидором, зеленью**

Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32

57-82

капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон, кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная

250 Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250

Калорийность-167,4, Белки-7,38, Жиры-7,06, Углеводы-18,37

33-88

картофель, горох шлиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

250 Плов из свинины 250

Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76

208-67

свинина б/к, крупка рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль

200 Напиток лимонный

Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38

11-01

сахар - песок, лимон

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 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**ЦСО обед (совершеннолетние)****60 Салат из пекин. капусты со св. помидором, зеленью**

Калорийность-44,83, Белки-0,72, Жиры-3,12, Углеводы-3,19

34-69

капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон, кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная

Суп картоф. с бобовыми**250 (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250**

Калорийность-167,4, Белки-7,38, Жиры-7,06, Углеводы-18,37

33-88

картофель, горох шлиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

250 Плов из свинины 250

Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76

208-67

свинина б/к, крупка рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль

200 Напиток лимонный

Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38

11-01

сахар - песок, лимон

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 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Завтрак льготный**

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
	геркулесовая с маслом 190/10	молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	
200	Кофеинный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
		молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	
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	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68
		картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
		свинина б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
		крупа гречневая, масло сливочное, соль	
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
		сахар - песок, лимон	
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.	Директор
		производством	школы

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80
		свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	
100	Салат из пекин. капусты со св.помидором, зеленью	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	57-82
		капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	41-65
		картофель, горох шлиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59	120-39
		филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль	
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
		филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	103-67
		свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99

50	Соус сметанный с томатом сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92. Углеводы-4,02	9-49
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	62-97
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
75	Булочка "Улиточка" мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль	Калорийность-291,91, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-87
100	Плюшка с маком 100 мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	51-79
75	Слойка с джемом (п/ф) тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое	Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13	45-68
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

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