

**МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
10	<b>Масло сливочное порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-78</b>
25	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры- 8,45, Углеводы-0,05	<b>17-41</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>43-38</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	<b>5-48</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-576,7, Белки-13,34, Жиры- 28.63. Углеводы-66.19	<b>91-74</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>50-09</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	<b>98-78</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	<b>11-79</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
180	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-127,08, Белки-0,41, Жиры- 0,09, Углеводы-30,59	<b>29-38</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>4-58</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>4-19</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-915,9, Белки-23,52, Жиры- 38.52. Углеводы-113.96	<b>220-26</b>
<b>Итого:</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	<b>Масло сливочное порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-78</b>
35	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	<b>24-37</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>43-38</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>7-21</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-629,72, Белки-15,5, Жиры-32,18, Углеводы-69,29	<b>100-43</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	<b>44-32</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>50-09</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-78</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	<b>Макароны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>21-23</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-64</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	<b>25-74</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>4-58</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>4-19</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 172,73, Белки-28,78, Жиры-52,57. Углеводы-140,16	<b>281-57</b>
			<b>Итого: 382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

55	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-64,75, Белки-1,17, Жиры-6,2, Углеводы-0,59	<b>24-37</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>50-09</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-78</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-64</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>5-13</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-32</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 029,82, Белки-26,92, Жиры-46,04. Углеводы-122,47	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Завтрак льготный**

75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-58</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>17-26</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>12-32</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>6-15</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-510,14, Белки-19,68, Жиры-20,1. Углеводы-61,99	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп из овощей с зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-91,91, Белки-1,8, Жиры-4,74, Углеводы-10,54	<b>19-13</b>
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-65</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-79</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-64</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>5-79</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-676,87, Белки-14,73, Жиры-24,57. Углеводы-94,51	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	<b>44-32</b>
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>28-24</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>50-09</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	<b>43-38</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>102-23</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-78</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-58</b>

	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>119-43</b>
<b>50/15</b>	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-12</b>
<b>80</b>	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-89</b>
<b>150</b>	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
<b>150</b>	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
<b>150/20/5</b>	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-64</b>
<b>200</b>	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
<b>200/15/7</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
<b>7</b>	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>46-62</b>
<b>80</b>	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>47-78</b>
<b>102</b>	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-59</b>
<b>52/50</b>	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>		

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025