

**МЕНЮ НА 20 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>			
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>73-54</b>
50	<b>Сосиски отварные 50</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>27-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
14	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-36,68, Белки-1,05, Жиры-0,41, Углеводы-7,2	<b>3-45</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-460,79, Белки-17,63, Жиры-32,56, Углеводы-24,45	<b>108-78</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>39-33</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	<b>130-72</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	<b>2-75</b>
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-51</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-784,13, Белки-20,04, Жиры-39,61, Углеводы-81,03	<b>217-22</b>
<b>Итого:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-33</b>
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>73-54</b>
50	<b>Сосиски отварные 50</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>27-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
13	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-34,06, Белки-0,97, Жиры-0,38, Углеводы-6,68	<b>3-17</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-510,67, Белки-21,5, Жиры-36,52, Углеводы-23,93	<b>131-83</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			

100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	<b>42-95</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>39-33</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	<b>130-72</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	<b>2-75</b>
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-51</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-865,58, Белки-21,2, Жиры-45.8, Углеводы-85.78	<b>260-17</b>
			<b>Итого: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

80	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-65,16, Белки-0,93, Жиры-4,95, Углеводы-3,8	<b>34-36</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>39-33</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	<b>130-72</b>
180	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-118,34, Белки-0,58, Жиры-0,23, Углеводы-26,14	<b>18-42</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>15-01</b>
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	<b>2-75</b>
14	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	<b>2-41</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-819,29, Белки-20,84, Жиры-44.4, Углеводы-78.5	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Завтрак льготный**

38/25	<b>Колоаски</b> <b>110-00</b> <b>машиному</b> <b>28/75</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>69-00</b>
100	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>18-38</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
20	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	<b>13-21</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>3-95</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-93,4, Белки-1,92, Жиры-5,22, Углеводы-9,47	<b>16-36</b>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <b>35/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-36</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-82</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Сотрудники**

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b> <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	<b>54-31</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>28-18</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>39-33</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска)</b> 50 <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>102-19</b>
35/11	<b>Поджарка из свинины</b> 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	<b>85-20</b>
50/125	<b>Рагу из свинины</b> 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	<b>130-72</b>

35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-36</b>
38/25	<b>Колоаски "шо-оомаинему"</b> 28/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>69-00</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-05</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b> <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>25-44</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</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>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>

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