

**МЕНЮ НА 25 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>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгуц. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>96-94</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>5-97</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-591,75, Белки-27,41, Жиры- 21,98. Углеводы-67,97	<b>148-70</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	<b>41-70</b>
250/15/10/2	<b>Котлеты "Домашние"</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры- 22,95, Углеводы-9,09	<b>96-82</b>
82	<b>(свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	<b>15-48</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>3-35</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-776,59, Белки-22,49, Жиры- 34,6. Углеводы-90,88	<b>177-30</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>			<b>326-00</b>

Итого:

**326-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 25 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>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгуц. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>96-94</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-52</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-607,47, Белки-27,86, Жиры- 22,15. Углеводы-71,05	<b>150-25</b>

**ЦСО обед (12-17 лет)**

**Борщ со св.капустой,**

250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>41-70</b>
-----------------	---	--	--------------

**250/15/10/2**

*свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,  
масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота*

82	<b>Котлеты "Домашние"</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-82</b>
----	---------------------------	--	--------------

**(свиц )**

*свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо  
столовое*

150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
-----	-----------------------------------	--	--------------

*крупа гречневая, масло сливочное, соль*

200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
-----	-----------------------------	---	--------------

*смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота*

100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	<b>53-18</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>
----	-----------------------	---	-------------

---

**Итого за ЦСО обед (12-17 лет)** Калорийность-940,93, Белки-27,16, Жиры-37.1. Углеводы-119.78 **241-75**

Итого: **392-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

**ЦСО обед (совершеннолетние)**

**Борщ со св.капустой,**

250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>41-70</b>
-----------------	---	--	--------------

**250/15/10/2**

*свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,  
масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота*

82	<b>Котлеты "Домашние"</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-82</b>
----	---------------------------	--	--------------

**(свиц )**

*свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо  
столовое*

150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
-----	-----------------------------------	--	--------------

*крупа гречневая, масло сливочное, соль*

200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
-----	-----------------------------	---	--------------

*смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота*

100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	<b>53-18</b>
-----	------------------	---	--------------

30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
----	-----------------------	---	-------------

37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	<b>6-28</b>
----	-----------------------	--	-------------

---

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)** Калорийность-960,2, Белки-27,55, Жиры-37.18. Углеводы-123.24 **243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

**Завтрак льготный**

100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>96-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
90	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	<b>19-30</b>
19	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-49,78, Белки-1,42, Жиры-0,55, Углеводы-9,77	<b>4-80</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-453,58, Белки-23,66, Жиры-11.44, Углеводы-62.35	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., зеленью</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-5,18, Углеводы-12,42	<b>18-18</b>
55/50	<b>Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	<b>72-13</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>15-48</b>
15	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	<b>9-90</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	<b>3-02</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-668,74, Белки-16,11, Жиры-29.36, Углеводы-82.36	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Сотрудники**

100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>20-41</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>42-62</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>41-70</b>
250/15/10/2	<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
250/2/5/ 10	<b>Солянка домашняя со сметаной с зеленью (ветч.)</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, огурцы соленые, ветчина в оболочке, сосиски, сметана 15%, лимон, масло растительное, томатная паста., соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-206,72, Белки-8,06, Жиры-15,16, Углеводы-9,07	<b>61-31</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>96-94</b>

творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин

75	<b>Рыба в яйце (треска) 75</b>	Калорийность-180,89, Белки-16,14, Жиры-10,43, Углеводы-5,7	<b>153-59</b>
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>119-36</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
82	<b>Котлеты "Домашние"</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-82</b>
	<i>(свиноц) свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>		
55/50	<b>Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе</b>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	<b>72-13</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-49</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
75	<b>Мясо "По -французки" (свинина)</b>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>109-91</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны 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>		
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>25-44</b>
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</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>		
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>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>40-58</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>59-75</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>41-88</b>
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
110	<b>Сочни с творогом</b>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	<b>73-86</b>
	<i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>		

30	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b><i>Батон нарезной</i></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