

**МЕНЮ НА 26 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>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-33</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>45-05</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, 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>			
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	<b>5-34</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-613,82, Белки-19,08, Жиры- 30.94. Углеводы-64.39	<b>123-57</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	<b>38-05</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	<b>92-79</b>
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	<b>28-76</b>
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	<b>15-04</b>
<i>яблоки, 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>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</b>
16	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	<b>2-68</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-720,27, Белки-21,8, Жиры- 17.8. Углеводы-114.68	<b>202-43</b>
<b>Итого:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 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>
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>38-89</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>45-05</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			

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>
15	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-39,3, Белки-1,13, Жиры-0,44, Углеводы-7,71	<b>3-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-633,1, Белки-21,26, Жиры-33,43, Углеводы-61,31	<b>137-61</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
120	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-84,13, Белки-0,98, Жиры-7,37, Углеводы-2,34	<b>50-60</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>38-05</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-79</b>
180	<b>Пюре картофельное 180</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	<b>34-40</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-04</b>
90	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	<b>19-30</b>
12	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,91, Жиры-0,1, Углеводы-5,9	<b>2-20</b>
12	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-33,04, Белки-0,67, Жиры-0,13, Углеводы-5,93	<b>2-01</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-799,89, Белки-22,59, Жиры-26,1, Углеводы-114,53	<b>254-39</b>
Итого:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

80	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-56,09, Белки-0,66, Жиры-4,91, Углеводы-1,56	<b>33-73</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>38-05</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-79</b>
180	<b>Пюре картофельное 180</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	<b>34-40</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-04</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>4-19</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-35</b>

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)**

Калорийность-824,43, Белки-23,56, Жиры-23.85, Углеводы-124.1

**243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-79</b>
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	<b>Пюре картофельное 100</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>19-11</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>6-60</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
14	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89	<b>2-54</b>

**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-330,67, Белки-13,35, Жиры-9.27, Углеводы-48.49

**125-00****Обед льготный**

250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>18-11</b>
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>75-31</b>
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-04</b>
	<i>яблоки, 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>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-09</b>

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-701,35, Белки-18,77, Жиры-21.81, Углеводы-102.53

**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	<b>Салат "Морковь острая"</b>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	<b>20-21</b>
	<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком</b>	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	<b>28-24</b>
	<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>		
250/15/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2</b>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>38-05</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		

200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	<b>45-05</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-79</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>75-31</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>119-36</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>94-60</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-59</b>
35	<b>Мясо отварное (свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-218,06, Белки-8,69, Жиры-19,39, Углеводы-2,11	<b>97-61</b>
50	<b>Мясо отварное (свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-311,51, Белки-12,41, Жиры-27,7, Углеводы-3,02	<b>139-44</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-76</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>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-04</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>
110	<b>Сочни с творогом</b> <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	<b>73-86</b>
85/2	<b>Ватрушка " Венгерская"</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	<b>35-27</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-70</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>59-75</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>47-92</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>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</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