

**МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ 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>			
37	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры- 1,07, Углеводы-19,02	<b>9-37</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-616, Белки-14,46, Жиры- 29,06. Углеводы-73,9	<b>95-63</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>49-36</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>98-47</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>			
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-34</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
130	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-61,1, Белки-0,04, Жиры-0,52, Углеводы-12,74	<b>27-88</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>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-969,64, Белки-24,23, Жиры- 38,75. Углеводы-125,23	<b>230-37</b>
<b>Итого:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ 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>			
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-84</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-648,06, Белки-16,03, Жиры-32,39, Углеводы-72,89	<b>102-06</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>43-69</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>49-36</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>98-47</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>32-34</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
160	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-75,2, Белки-0,05, Жиры-0,64, Углеводы-15,68	<b>34-32</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>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 217,05, Белки-29,45, Жиры-52,83. Углеводы-149,01	<b>289-94</b>
			<b>Итого: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

50	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-58,87, Белки-1,06, Жиры-5,64, Углеводы-0,54	<b>21-84</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>49-36</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>98-47</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>32-34</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>17-16</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>3-31</b>
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	<b>2-85</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 013,26, Белки-25,56, Жиры-45,62. Углеводы-120,9	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-47</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	<b>Макаронны 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>		
10	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	<b>4-11</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>6-67</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-594,52, Белки-16,76, Жиры-27,4, Углеводы-70,13	<b>125-00</b>
<h2><u>Обед льготный</u></h2>			
250/2	<b>Суп из овощей с зеленью</b>	Калорийность-91,91, Белки-1,8, Жиры-4,74, Углеводы-10,54	<b>18-41</b>
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
50	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.)50</b>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>56-83</b>
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>		
100	<b>Макаронны 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>		
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>10-09</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-34</b>
	<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>5-54</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-625,2, Белки-15,41, Жиры-20,73, Углеводы-89,68	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Капуста царская" с б/к капуст., репч.луком</b>	Калорийность-114,05, Белки-1,36, Жиры-10,12, Углеводы-3,87	<b>25-69</b>
	<i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>		
100	<b>Салат картоф. с кваш.капустой с зел.луком</b>	Калорийность-94,94, Белки-1,78, Жиры-5,25, Углеводы-9,86	<b>31-04</b>
	<i>картофель, капуста квашенная, морковь, лук зеленый (перо), масло растительное, 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>49-36</b>
	<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>		
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>		
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-47</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		

50	<b>Мясо "По-министерски"</b> <b>(филе кур.)50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>56-83</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>119-41</b>
38/25	<b>Колоаски "110-оомаинему"</b> <b>28/25</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>69-08</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>105-69</b>
75	<b>Мясо "По-французски"</b> <b>(филе кур.)75</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-260,41, Белки-15,58, Жиры-21,06, Углеводы-1,87	<b>112-32</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>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>24-69</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>32-34</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>
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>41-65</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>60-26</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>49-29</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>46-71</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.  
производствомДиректор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025