

**МЕНЮ НА 9 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>
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>94-02</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>
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	<b>5-07</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-581,27, Белки-27,11, Жиры- 21.86. Углеводы-65.91	<b>144-88</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>
82	<b>250/15/10/2 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> <i>(свин.)</i> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры- 22,95, Углеводы-9,09	<b>96-61</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>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</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 (3-11 лет)</b>		Калорийность-767,76, Белки-22,56, Жиры- 34.45. Углеводы-89.84	<b>181-12</b>
<b>Итого:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 9 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>
120/20	<b>Запеканка из творога со сгуц. молоком 120/20</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры- 12,62, Углеводы-32,34	<b>112-07</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>
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	<b>5-04</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-633,48, Белки-31,6, Жиры- 23.95. Углеводы-69.46	<b>162-90</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>96-61</b>
----	---------------------------	--	--------------

**(свин.)**

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>
-----	-----------------------------------	--	--------------

крупка гречневая, масло сливочное, соль

200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
-----	-------------------------	---	--------------

курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

90	<b>Груша</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	<b>41-18</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>
----	-----------------------	--	-------------

---

**Итого за ЦСО обед (12-17 лет)** Калорийность-872,81, Белки-25,13, Жиры-36,79. Углеводы-108,18 **229-10**

Итого: **392-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ 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>96-61</b>
----	---------------------------	--	--------------

**(свин.)**

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>
-----	-----------------------------------	--	--------------

крупка гречневая, масло сливочное, соль

200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
-----	-------------------------	---	--------------

курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

120	<b>Груша</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12,36	<b>54-91</b>
-----	--------------	--	--------------

13	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	<b>2-38</b>
----	-----------------------	--	-------------

12	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-33,04, Белки-0,67, Жиры-0,13, Углеводы-5,93	<b>2-00</b>
----	-----------------------	--	-------------

---

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)** Калорийность-889,26, Белки-25,33, Жиры-36,88. Углеводы-111,77 **243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ 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>94-02</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-81</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-520,37, Белки-25,88, Жиры-11.61, Углеводы-76.94	<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>18-23</b>
50	<b>Котлеты "Особые" су (свинц )</b> <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	<b>70-69</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>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>8-21</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>15-14</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-540,37, Белки-16,94, Жиры-20.59, Углеводы-69.08	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат "Морковь острая"</b> <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	<b>19-53</b>
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>43-69</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</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-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>41-70</b>
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>94-02</b>
82	<b>Котлеты "Домашние" (свинц )</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-61</b>
50	<b>Котлеты "Особые" су (свинц )</b>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	<b>70-69</b>

свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

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>
70	<b>Зразы рубленые (свин.) с луком реп. и яйцом 70</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, петрушка (зелень), соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-255,99, Белки-7,22, Жиры-20,5, Углеводы-10,48	<b>71-56</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>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</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 кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</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>
80	<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-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>47-28</b>
75	<b>Корж творожный</b> <i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81	<b>41-41</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>
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>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</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