

**МЕНЮ НА 22 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>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-33</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	<b>46-97</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
18	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-47,16, Белки-1,35, Жиры- 0,52, Углеводы-9,25	<b>4-64</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-493,87, Белки-10,66, Жиры- 23,95. Углеводы-58,41	<b>100-41</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры- 6,72, Углеводы-9,83	<b>20-62</b>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1, Углеводы-7,92	<b>138-70</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
10	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05	<b>8-68</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87	<b>23-34</b>
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры- 0,15, Углеводы-9,35	<b>3-48</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	<b>3-18</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-965,92, Белки-22,06, Жиры- 49,57. Углеводы-104,42	<b>225-59</b>
Итого:			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 22 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>
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>38-89</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	<b>46-97</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>7-96</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-562,93, Белки-14,26, Жиры-26.99, Углеводы-65.09	<b>119-29</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
80/2	<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-60,25, Белки-0,98, Жиры-4,19, Углеводы-4,33	<b>39-84</b>
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>20-62</b>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	<b>138-70</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>
20	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	<b>17-36</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-34</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-1 012,66, Белки-22,77, Жиры-53.81. Углеводы-105.85	<b>272-71</b>
Итого:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

50/2	<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-38,21, Белки-0,62, Жиры-2,66, Углеводы-2,74	<b>25-26</b>
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>20-62</b>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	<b>138-70</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>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-34</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>4-03</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>3-46</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 009,79, Белки-22,78, Жиры-52.16. Углеводы-108.56	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

38/25	<b>Колоаски</b> <b>қолдас</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>
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>
20	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	<b>17-36</b>
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>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>4-28</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			<b>125-00</b>
			Калорийность-554,97, Белки-12,58, Жиры-23.59, Углеводы-72.57

## Обед льготный

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>16-20</b>
35/100	<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-231,63, Белки-11,16, Жиры-15,36, Углеводы-12,13	<b>79-53</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>12-32</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-34</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-61</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>135-00</b>
			Калорийность-502,26, Белки-14,92, Жиры-21.01, Углеводы-59.34

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ 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>49-56</b>
100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел.</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	<b>28-53</b>
250/20/ 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-125,04, Белки-5, Жиры-7,11, Углеводы-10,01	<b>40-01</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	<b>46-97</b>

молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль

35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 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>94-26</b>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	<b>138-70</b>
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <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>85-24</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>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-03</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>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>Капуста отварная с маслом 150</b> <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	<b>30-03</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-34</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>
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>
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>
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>
75	<b>Пирожок печеный с рисом и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,82, Белки-5,78, Жиры-4,69, Углеводы-34,92	<b>19-85</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