

**МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ 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</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-78</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>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>35-81</b>
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>6-47</b>

**Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)** Калорийность-704,99, Белки-19,61, Жиры-  
29,75, Углеводы-86,13 **157-50**

**ЦСО обед (3-11 лет)**

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>40-88</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	<b>82-41</b>
100	<b>Картофель отварной 100</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,94, Углеводы-24,5	<b>18-94</b>
200	<b>Морс ягодный</b>		<b>16-50</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	<b>5-04</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	<b>4-73</b>

**Итого за ЦСО обед (3-11 лет)** Калорийность-680,03, Белки-25,07, Жиры-  
26,17, Углеводы-82,67 **168-50**

**ИТОГО: 326-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-78</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>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
110	<b>Апельсин</b>	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	<b>39-39</b>

28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	7-07
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-717,15, Белки-19,93, Жиры-29,86. Углеводы-88.48	<b>161-68</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел.перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</b>	Калорийность-168,12, Белки-1,17, Жиры-15,13, Углеводы-6,56	<b>58-69</b>
250/15/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>34-15</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-41</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>28-40</b>
200	<b>Морс ягодный</b>		<b>16-50</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>5-31</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-86</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-889,27, Белки-29,11, Жиры-43.97. Углеводы-90.46	<b>230-32</b>
ИТОГО:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

80	<b>Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел.перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</b>	Калорийность-134,5, Белки-0,94, Жиры-12,1, Углеводы-5,25	<b>46-95</b>
250/15/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>34-15</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-41</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>28-40</b>
200	<b>Морс ягодный</b>		<b>16-50</b>
75	<b>Апельсин</b>	Калорийность-32,25, Белки-0,68, Жиры-0,15, Углеводы-6,08	<b>26-86</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>4-03</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-70</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-852,17, Белки-28,64, Жиры-40.96. Углеводы-88.32	<b>243-00</b>

# МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Завтрак льготный

10	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-37,3, Белки-1,71, Жиры-3,38, Углеводы-0,02	<b>6-96</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>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
110	<b>Апельсин</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	<b>39-39</b>
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	<b>6-59</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-611,61, Белки-16,36, Жиры-20,33. Углеводы-87,11	<b>125-00</b>

## Обед льготный

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <small>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>15-52</b>
50	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b> <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>52-71</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>28-40</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>10-09</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>8-21</b>
200	<b>Морс ягодный</b>		<b>16-50</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>3-57</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-513,37, Белки-18,07, Жиры-20,33. Углеводы-61,45	<b>135-00</b>

# МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел.</b> <small>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-168,12, Белки-1,17, Жиры-15,13, Углеводы-6,56	<b>58-69</b>
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.</b> <small>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>50-43</b>
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>34-15</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	85-35
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-41
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-84
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	75-31
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-21
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-40
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	17-67
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	60-26
200	<b>Морс ягодный</b>		16-50
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
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	6-69
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
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	60-27
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-05
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	40-55
100/6	<b>Шанежка наливная с сахарной пудрой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., яйцо столовое, сахарная пудра, сметана 15%, масло растительное</i>	Калорийность-312,23, Белки-9,61, Жиры-6,16, Углеводы-48,68	31-70
80	<b>Беляш с мясом печеный</b> <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-233,96, Белки-8,61, Жиры-13,09, Углеводы-20,42	66-97
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025