

**МЕНЮ НА 21 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 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>			
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	<b>8-72</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-647,88, Белки-20,05, Жиры- 31.32. Углеводы-71.08	<b>126-95</b>

**ЦСО обед (3-11 лет)**

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>38-83</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>92-64</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>19-81</b>
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	<b>14-74</b>
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0,26, Углеводы-16,24	<b>6-05</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	<b>5-53</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-747,54, Белки-22,66, Жиры- 16.27. Углеводы-122.13	<b>199-05</b>

**ИТОГО: 326-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ 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>
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>46-67</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>
19	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-49,78, Белки-1,42, Жиры-0,55, Углеводы-9,77	<b>4-79</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-661,08, Белки-22,86, Жиры-34,87, Углеводы-63,37	<b>146-36</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>41-99</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b> <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>38-83</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>92-64</b>
180	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	<b>35-77</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>14-74</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>15-01</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 (12-17 лет)</b>		Калорийность-812,23, Белки-23,34, Жиры-24,92, Углеводы-119,1	<b>245-64</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>41-99</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b> <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>38-83</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>92-64</b>
180	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	<b>35-77</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>14-74</b>
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	<b>12-87</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>3-22</b>
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	<b>2-94</b>

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)**

Калорийность-802,43, Белки-23,22, Жиры-24,86, Углеводы-117,13

**243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак льготный**

50	<b>Котлета "Заводская" 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	<b>65-88</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>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>10-09</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>
90	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	<b>19-30</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>5-37</b>

**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-601,59, Белки-16, Жиры-21,34, Углеводы-85,05

**125-00****Обед льготный**

250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b> <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>18-85</b>
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</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>69-16</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>29-81</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>14-74</b>
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-44</b>

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-644,43, Белки-14,01, Жиры-25,86, Углеводы-86,52

**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Сотрудники**

100/2	<b>Салат "Весна" с пекин.капустой</b> <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	<b>55-78</b>
100	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b> <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	<b>24-55</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>38-83</b>

картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

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>92-64</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>119-58</b>
50	<b>Котлета "Заводская" 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	<b>65-88</b>
38/25	<b>КОЛОАСКИ "110-00машинему" 38/25</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>69-16</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>105-90</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>26-50</b>
150	<b>Макароны 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>Макароны 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>14-74</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>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>36-81</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>24-95</b>
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	<b>40-55</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>60-27</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>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025