

**МЕНЮ НА 27 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>
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>88-50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-514,9, Белки-24,51, Жиры- 19.65. Углеводы-59.26	<b>118-85</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
90	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-72,39, Белки-1, Жиры-4,65, Углеводы-6,47	<b>39-36</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-139,43, Белки-5,84, Жиры- 8,01, Углеводы-10,81	<b>42-99</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>
100	<b>Каша вязкая гречневая 100</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-101,02, Белки-3,08, Жиры- 3,69, Углеводы-13,9	<b>12-02</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>5-15</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	<b>4-76</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-819,16, Белки-26,76, Жиры- 32.27. Углеводы-99.2	<b>207-15</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 27 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>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-11</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>88-50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</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 (12-17 лет)</b>		Калорийность-558,7, Белки-29,02, Жиры-24,68. Углеводы-54,12	<b>147-42</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b>	Калорийность-80,43, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19	<b>43-73</b>
<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-139,43, Белки-5,84, Жиры-8,01, Углеводы-10,81	<b>42-99</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
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>
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>			
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>25-07</b>
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	<b>3-50</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-19</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-936,27, Белки-30,88, Жиры-35,4. Углеводы-117,46	<b>244-58</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

80	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b>	Калорийность-64,34, Белки-0,89, Жиры-4,14, Углеводы-5,75	<b>34-98</b>
<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-139,43, Белки-5,84, Жиры-8,01, Углеводы-10,81	<b>42-99</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
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>
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>27-88</b>
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>			
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>25-07</b>

26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-80</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-41</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 001,09, Белки-33,13, Жиры-35,78. Углеводы-129,84	<b>243-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-89</b>
100/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>65-67</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>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	<b>23-59</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>8-16</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-611,22, Белки-23,36, Жиры-21,69. Углеводы-78,67	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	<b>15-66</b>
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	<b>76-21</b>
180	<b>Каша перловая рассып.180</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-235,94, Белки-5,61, Жиры-5,86, Углеводы-40,15	<b>20-20</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-47</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-779,68, Белки-16,84, Жиры-30. Углеводы-105,98	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,43, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19	<b>43-73</b>
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>21-25</b>

250/15/ 2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью</b>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	<b>34-49</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>65-67</b>
	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
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>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50/15	<b>Поджарка из филе кур</b>	Калорийность-241,81, Белки-13,21, Жиры-19,91, Углеводы-2,4	<b>97-03</b>
	<i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>76-21</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>93-84</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-76</b>
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны 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>		
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>		
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>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>36-81</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>46-72</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>40-55</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>60-27</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>		

30 *Хлеб пшеничный*

Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,  
Углеводы-14,76

**5-50**

30 *Хлеб столичный*

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,  
Углеводы-14,82

**5-03**

30 *Батон нарезной*

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,  
Углеводы-15,42

**7-61**

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