

**МЕНЮ НА 26 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>
25	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры- 8,45, Углеводы-0,05	<b>17-41</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>43-38</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, 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>			
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-87</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-610,76, Белки-14,32, Жиры- 29,01. Углеводы-72,87	<b>95-13</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>49-89</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	<b>98-58</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Макароны 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>			
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-34</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры- 0,35, Углеводы-15,81	<b>5-44</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-1 033,29, Белки-26,26, Жиры- 40,32. Углеводы-135,63	<b>230-87</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 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>
35	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	<b>24-37</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>43-38</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, 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>			
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-87</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-648,06, Белки-16,03, Жиры- 32,39. Углеводы-72,89	<b>102-09</b>

ЦСО обед (12-17 лет)

110	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-129,5, Белки-2,33, Жиры-12,41, Углеводы-1,18	<b>48-32</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>49-89</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-58</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	<b>Макаронны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>21-23</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-34</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	<b>25-74</b>
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91,65, Белки-2,96, Жиры-0,31, Углеводы-19,19	<b>7-17</b>
39	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-107,38, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	<b>6-64</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 255,95, Белки-30,83, Жиры-53,97. Углеводы-154,08	<b>289-91</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 26 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

ЦСО обед (совершеннолетние)

50	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-58,87, Белки-1,06, Жиры-5,64, Углеводы-0,54	<b>21-96</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>49-89</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-58</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, 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>			
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-34</b>
<i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	<b>12-87</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>5-00</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>4-69</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 055,29, Белки-26,86, Жиры-45,74. Углеводы-128,79	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 26 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### Завтрак льготный

20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-11</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	<b>43-38</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>28-51</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>15-01</b>
27	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	<b>6-99</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-602,19, Белки-20,41, Жиры-22,26. Углеводы-78,44	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>22-94</b>
35/11	<b>Поджарка из филе кур. 35/11</b> <i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14,17, Углеводы-1,69	<b>69-25</b>
150	<b>Макаронные изделия 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>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	<b>11-90</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>
39	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-107,38, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	<b>6-55</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-656,35, Белки-19,84, Жиры-24,39. Углеводы-84,91	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 26 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### Сотрудники

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом,зел.луком</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная</i>	Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-5,17, Углеводы-3,92	<b>47-61</b>
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>19-77</b>
250/15/10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур),сметаной,зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	<b>42-30</b>
50/15	<b>Поджарка из филе кур</b> <i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-241,81, Белки-13,21, Жиры-19,91, Углеводы-2,4	<b>97-03</b>
108/50	<b>Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)</b> <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i>	Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01	<b>103-79</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>

75	<b>Мясо "По -французки "(свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>109-80</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>90-24</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>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>32-34</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</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>
90	<b>Беляш школьный (с мясом свин., рисом)</b> <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>58-56</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>
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>
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	<b>41-05</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