

**МЕНЮ НА 25 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>
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 жидкая молочная манная с маслом</b>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	<b>42-45</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>28-51</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-62</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-611,12, Белки-19,32, Жиры- 29,38. Углеводы-66.66	<b>121-74</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
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>
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>98-00</b>
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>8-21</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры- 0,14, Углеводы-26,47	<b>13-79</b>
<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>35-81</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>3-94</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	<b>3-63</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-757,56, Белки-20,46, Жиры- 27.5, Углеводы-102.36	<b>204-26</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 25 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 жидкая молочная манная с маслом</b>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	<b>42-45</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>28-51</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-98</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-624,22, Белки-19,7, Жиры-29,53. Углеводы-69,23	<b>123-10</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
110	<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-184,93, Белки-1,29, Жиры-16,64, Углеводы-7,22	<b>64-56</b>
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>40-88</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>98-00</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>13-79</b>
110	<b>Апельсин</b>	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	<b>39-39</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>6-41</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>5-87</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 013,29, Белки-23,49, Жиры-44.4. Углеводы-123.7	<b>268-90</b>
ИТОГО:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

90	<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-151,31, Белки-1,05, Жиры-13,62, Углеводы-5,9	<b>52-82</b>
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>40-88</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>98-00</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>13-79</b>
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>28-65</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>4-58</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>4-28</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-915,73, Белки-21,66, Жиры-41.12. Углеводы-110.09	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Завтрак льготный**

20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>13-92</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>
	<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	<b>Кофейный напиток с</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>32-23</b>
27	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	<b>6-79</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-642,93, Белки-17,97, Жиры-23,7, Углеводы-86,03	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>15-52</b>
	<small>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>		
50	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>55-43</b>
	<small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>28-40</b>
	<small>картофель, масло сливочное, соль</small>		
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	<b>10-26</b>
15	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	<b>7-57</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>13-79</b>
	<small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>		
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-03</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-640,68, Белки-19,14, Жиры-20,84, Углеводы-90,33	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ**

### **Сотрудники**

100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>28-00</b>
	<small>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>		
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.</b>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>50-43</b>
	<small>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</small>		
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>
	<small>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>		
50	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>55-43</b>
	<small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-35</b>
	<small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>		
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>69-16</b>
	<small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</small>		

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>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>98-00</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>
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 сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>13-79</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>
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>46-72</b>
75	<b>Сочень Северный</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>49-12</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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>47-28</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