

# МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ 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>
30	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	<b>21-67</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>43-75</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	<b>5-65</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-546,52, Белки-13,01, Жиры- 32,18. Углеводы-48,89	<b>116-86</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
<b>Рассольник ленинградский с</b>			
250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	<b>44-10</b>
<small>/10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>			
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>
<small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>			
20	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	<b>11-90</b>
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
<small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	<b>19-64</b>
<small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>3-35</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-912,6, Белки-27,86, Жиры- 34,46. Углеводы-120,21	<b>209-14</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ 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>
40	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-149,2, Белки-6,84, Жиры- 13,52, Углеводы-0,08	<b>28-89</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>43-75</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>			

33	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	<b>8-40</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-612,64, Белки-15,55, Жиры-35,88. Углеводы-54,56	<b>126-83</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
<b>Рассольник ленинградский с</b>			
250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>44-10</b>
<i>/10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	<b>17-85</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-64</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
130	<b>Апельсин</b>	Калорийность-55,9, Белки-1,17, Жиры-0,26, Углеводы-10,53	<b>46-56</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>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 023,53, Белки-30,66, Жиры-34,93. Углеводы-141,25	<b>265-17</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

#### **Рассольник ленинградский с**

250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>44-10</b>
<i>/10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-64</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	<b>Апельсин</b>	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	<b>42-97</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-30</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-996,22, Белки-29,42, Жиры-34,81. Углеводы-136,51	<b>243-00</b>

**МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>38-89</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>43-75</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-99</b>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	<b>23-59</b>
23	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	<b>5-78</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-436,07, Белки-12,62, Жиры-19,66, Углеводы-50,65	<b>125-00</b>

**Обед льготный**

<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>			
250/15/ 10/2	<b>250/15 /10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>44-10</b>
50	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>52-71</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</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>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-91</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-685,93, Белки-18,5, Жиры-26, Углеводы-91,54	<b>135-00</b>

**МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b> <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	<b>49-67</b>
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>28-00</b>

## Рассольник ленинградский с

250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>44-10</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>43-75</b>
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>		
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
35/11	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	<b>85-35</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-35</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
75	<b>Мясо "По -французки" (свинина)</b>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>109-80</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные</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</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>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-64</b>
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, 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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-67</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	<b>Калитка с пшеном</b>	Калорийность-304,76, Белки-4,47, Жиры-19,6, Углеводы-27,52	<b>50-36</b>
	<i>мука ржаная, масло сливочное, крупа пшено, молоко пастеризованное 2,5%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сметана 15%, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
75/15	<b>Булочка в шоколаде</b>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>41-05</b>
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</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