

# МЕНЮ НА 16 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>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-11</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	<b>44-48</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>28-51</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-48</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры- 31.13. Углеводы-71.14	<b>130-36</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> <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>40-02</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	<b>76-21</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	<b>11-79</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>35-81</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	<b>4-95</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 (3-11 лет)</b>		Калорийность-871,78, Белки-22,93, Жиры- 30.42. Углеводы-121.58	<b>195-64</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 16 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>
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>46-67</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	<b>44-48</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>28-51</b>

молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок

23	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	<b>5-95</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-668,98, Белки-23,04, Жиры-33,59. Углеводы-67,54	<b>144-39</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>45-91</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
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>40-02</b>
<i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</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>			
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 кураги</b>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>35-81</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>5-13</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 (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 016,12, Белки-26, Жиры-37,26. Углеводы-138,29	<b>247-61</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>45-91</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
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>40-02</b>
<i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</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>			
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 кураги</b>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>32-23</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>4-21</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-996,51, Белки-25,51, Жиры-37,18. Углеводы-134,52	<b>243-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>53-84</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>
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>6-77</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>35-81</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>5-35</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-560,18, Белки-19,29, Жиры-17,08. Углеводы-80,88	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>15-52</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-51</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>
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>8-23</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>5-90</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-786,35, Белки-21,1, Жиры-26,62. Углеводы-111,08	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

100	<b>Салат "Острый"</b> <i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-107,95, Белки-1,56, Жиры-7,23, Углеводы-9,04	<b>35-15</b>
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>45-91</b>

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., 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>40-02</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>
50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.)50</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>53-84</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>87-70</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>
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>103-78</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>
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>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-04</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>6-77</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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-67</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>
75	<b>Ватрушка с джемом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>22-87</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