

# МЕНЮ НА 19 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>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-33</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 вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>44-99</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, 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>6-63</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>9-08</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-653,12, Белки-20,2, Жиры- 31.37. Углеводы-72.1	<b>127-19</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	<b>38-83</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	<b>92-64</b>
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Пюре картофельное 100</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	<b>19-81</b>
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	<b>14-50</b>
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0,26, Углеводы-16,24	<b>6-05</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	<b>5-53</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-747,54, Белки-22,66, Жиры- 16.27. Углеводы-122.13	<b>198-81</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 19 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>
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 вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>44-99</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			

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>6-63</b>
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	<b>5-15</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-663,7, Белки-22,94, Жиры-34,9, Углеводы-63,88	<b>146-60</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>41-99</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>38-83</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска)</b> 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-64</b>
180	<b>Пюре картофельное</b> 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	<b>35-77</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>14-50</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>15-01</b>
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	<b>3-48</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-18</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-812,23, Белки-23,34, Жиры-24,92, Углеводы-119,1	<b>245-40</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>41-99</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>38-83</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска)</b> 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-64</b>
180	<b>Пюре картофельное</b> 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	<b>35-77</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>14-50</b>
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	<b>12-87</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>3-30</b>
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	<b>3-10</b>

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)**

Калорийность-802,43, Белки-23,22, Жиры-24.86, Углеводы-117.13

**243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>44-42</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-82</b>
130	<b>Апельсин</b>	Калорийность-55,9, Белки-1,17, Жиры-0,26, Углеводы-10,53	<b>46-56</b>
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>7-20</b>

**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-570,83, Белки-14,19, Жиры-15.66, Углеводы-89.19

**125-00****Обед льготный**

250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>18-85</b>
38/25	<b>Колоаски по-болоньскому</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>69-16</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>28-40</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>14-50</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-09</b>

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-673,77, Белки-14,3, Жиры-25.47, Углеводы-93.43

**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	<b>Салат "Цада"</b>	Калорийность-176,96, Белки-3,56, Жиры-15,1, Углеводы-6,55	<b>67-76</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	<b>43-93</b>
250/15/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>38-83</b>

200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>44-42</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>102-06</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>
80	<b>Биточек "Загадка"(свин.)80</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	<b>134-22</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>93-84</b>
38/25	<b>Колоаски "по-оомаинему" 38/25</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>69-16</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>
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>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>29-81</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>Капуста отварная с маслом 150</b> <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	<b>30-03</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>14-50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-90</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-63</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>
100/6	<b>Шанежка наливная с сахарной пудрой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., яйцо столовое, сахарная пудра, сметана 15%, масло растительное</i>	Калорийность-312,23, Белки-9,61, Жиры-6,16, Углеводы-48,68	<b>31-67</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>41-02</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>36-71</b>

30	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b><i>Батон нарезной</i></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