

# МЕНЮ НА 20 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>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>14-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>43-69</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-82</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	<b>7-27</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-527,56, Белки-11,83, Жиры- 29, Углеводы-52,47	<b>111-00</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>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>			
150	<b>Рис отварной</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>19-50</b>
<small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>			
50	<b>Апельсин</b>	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	<b>17-90</b>
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-926,1, Белки-27,69, Жиры- 34,52, Углеводы-122,96	<b>215-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 20 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>43-69</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-82</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>			
<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>			

35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-79</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-617,88, Белки-15,7, Жиры-35.94. Углеводы-55.59	<b>126-97</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>19-50</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>265-03</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 20 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>19-50</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>4-44</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 20 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>43-69</b>
200	<b>Чай с молоком № 460</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-66,35, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-12,38	<b>12-00</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-97</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-443,13, Белки-13,52, Жиры-19,97. Углеводы-50,85	<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.)</b>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>52-71</b>
150	<b>Рис отварной</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>6-63</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>3-97</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-688,68, Белки-18,55, Жиры-26,01. Углеводы-92,04	<b>135-00</b>

**МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	<b>Салат картоф. с сол.огурцами и зел.луком</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук зеленый (перо), масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-112,27, Белки-2, Жиры-5,34, Углеводы-13,8	<b>33-57</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>43-69</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>		
90	<b>Котлета "Сказка" (свин.)</b>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	<b>87-45</b>
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
58	<b>Котлета "По-Сарански"</b>	Калорийность-314,23, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	<b>100-50</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</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>		
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>		
150	<b>Каша рассып. гречневая</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-50</b>
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-90</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>6-63</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</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
100	<b>Колоб картофельный</b>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	<b>30-43</b>
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>47-26</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с джемом</b>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>22-85</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, 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>

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