

# МЕНЮ НА 25 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>			
25	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	<b>18-05</b>
100/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>65-53</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>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>5-11</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-569,83, Белки-22,24, Жиры-19,25. Углеводы-75.01	<b>116-77</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
90	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-72,39, Белки-1, Жиры-4,65, Углеводы-6,47	<b>39-31</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-139,43, Белки-5,84, Жиры-8,01, Углеводы-10,81	<b>42-99</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>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>15-48</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-27</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>4-19</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-853,44, Белки-28,39, Жиры-32.74. Углеводы-105.44	<b>209-23</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

25	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	<b>18-05</b>
----	---------------------------	--	--------------

140/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-403,16, Белки-20,99, Жиры-13,56, Углеводы-48,27	<b>87-37</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>
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	<b>25-74</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-684,72, Белки-27,65, Жиры-22,74, Углеводы-90,02	<b>143-29</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
110	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-88,33, Белки-1,19, Жиры-5,69, Углеводы-7,84	<b>46-17</b>
250/20/10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-139,43, Белки-5,84, Жиры-8,01, Углеводы-10,81	<b>42-99</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>27-88</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-27</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>6-41</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>6-09</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 090,06, Белки-36,54, Жиры-40,4, Углеводы-137,9	<b>248-71</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,43, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19	<b>43-68</b>
250/20/10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-139,43, Белки-5,84, Жиры-8,01, Углеводы-10,81	<b>42-99</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>

180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>27-88</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-27</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-76</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>4-52</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 036,23, Белки-35,27, Жиры-39,71. Углеводы-128,38	<b>243-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**

### Завтрак льготный

30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-89</b>
100/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>65-53</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>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	<b>23-59</b>
33	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	<b>8-36</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-613,84, Белки-23,44, Жиры-21,72. Углеводы-79,18	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	<b>17-91</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>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-76</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-27</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-85</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-770,67, Белки-16,39, Жиры-32,94. Углеводы-96,52	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**

## Сотрудники

100	<p><b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b>  <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i></p>	Калорийность-80,43, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19	<b>43-68</b>
100	<p><b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b>  <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i></p>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>43-17</b>
250/10/ 2	<p><b>Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью</b>  <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i></p>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	<b>17-91</b>
100/20	<p><b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>  <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i></p>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>65-53</b>
108/50	<p><b>Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)</b>  <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i></p>	Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01	<b>103-79</b>
90	<p><b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b>  <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i></p>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>98-90</b>
60/50	<p><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></p>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>76-21</b>
75	<p><b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b>  <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i></p>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>92-68</b>
50/15	<p><b>Поджарка из филе кур</b>  <i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i></p>	Калорийность-241,81, Белки-13,21, Жиры-19,91, Углеводы-2,4	<b>97-03</b>
150	<p><b>Каша перловая рассып.150</b>  <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i></p>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-76</b>
150	<p><b>Каша рассып. гречневая 150</b>  <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i></p>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-23</b>
150	<p><b>Макаронны отварные 150</b>  <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i></p>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
150/20/ 5	<p><b>Макаронны отварные с сыром 150</b>  <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i></p>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
200	<p><b>Напиток из плодов шиповника</b>  <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i></p>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-27</b>
200	<p><b>Чай с сахаром</b>  <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i></p>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-90</b>
200/15/ 7	<p><b>Чай с сахаром и лимоном</b>  <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i></p>	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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры- 15,85, Углеводы-29,53	<b>41-65</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, 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>		
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13	<b>60-25</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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