

**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ 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>22-13</b>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-94</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>47-68</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>29-59</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-21</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры- 31.13, Углеводы-71.14	<b>140-55</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</b> <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	<b>61-23</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>78-75</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	<b>25-84</b>
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>27-85</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-873,62, Белки-23,21, Жиры- 29.66, Углеводы-124.31	<b>221-45</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</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>47-68</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>29-59</b>
27	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	<b>8-06</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-626,96, Белки-19,4, Жиры-29,71. Углеводы-69,6	<b>131-41</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
60	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-70,64, Белки-1,27, Жиры-6,77, Углеводы-0,64	<b>27-27</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</b>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	<b>61-23</b>
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</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>78-75</b>
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
180	<b>Макароны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>23-34</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>25-84</b>
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>35-81</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-996,2, Белки-25,82, Жиры-37,48. Углеводы-133,99	<b>260-59</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

50	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-58,87, Белки-1,06, Жиры-5,64, Углеводы-0,54	<b>22-73</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/20/2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</b>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	<b>61-23</b>
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</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>78-75</b>
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>25-84</b>
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>27-85</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>3-78</b>
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	<b>3-39</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-919,53, Белки-23,95, Жиры-35,25. Углеводы-122,39	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</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>47-68</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>6-70</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
23	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	<b>6-88</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-507,14, Белки-14,21, Жиры-16,96, Углеводы-72,61	<b>125-00</b>

## Обед льготный

250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	<b>18-11</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>78-75</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>19-43</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>9-03</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	<b>6-02</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-734,25, Белки-17,43, Жиры-29,09, Углеводы-96,71	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b> <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	<b>25-21</b>
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью</b> <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры-5,22, Углеводы-5,76	<b>60-54</b>
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	<b>61-23</b>
50	<b>Рыба жареная (треска)</b> <i>треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	<b>112-49</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>110-08</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>122-25</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соус</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>78-75</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (свинина) 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	<b>113-22</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>34-34</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>41-88</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>19-43</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>64-58</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>25-84</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</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>6-70</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-03</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>42-07</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>40-08</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>23-40</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</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