

**МЕНЮ НА 28 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</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>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>46-58</b>
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
	<small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>		
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 (3-11 лет)</b>		Калорийность-609,47, Белки-18,41, Жиры- 28,9. Углеводы-68,78	<b>128-95</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
<b>Борщ со св.капустой,</b>			
250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
	<small>250/15/10/2 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>		
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры- 17,05. Углеводы-3,96	<b>70-69</b>
	<small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</small>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
	<small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>15-42</b>
	<small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>		
50	<b>Мандарины</b>	Калорийность-19, Белки-0,4, Жиры-0,1, Углеводы-3,75	<b>26-59</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-788,95, Белки-18,42, Жиры- 30,69. Углеводы-106,41	<b>197-05</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ 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>22-13</b>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>46-58</b>
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>

34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>10-40</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-627,81, Белки-18,93, Жиры-29,11. Углеводы-72,38	<b>131-29</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
80	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-64,65, Белки-0,86, Жиры-4,13, Углеводы-5,79	<b>36-27</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
<b>250/15/10/2</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</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>70-69</b>
180	<b>Рис отварной 180</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>32-54</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>15-42</b>
100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	<b>53-18</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-899,96, Белки-20,43, Жиры-34,08. Углеводы-123,94	<b>260-71</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

60	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-48,49, Белки-0,64, Жиры-3,1, Углеводы-4,34	<b>27-20</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
<b>250/15/10/2</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
38/25	<b>Колоаски "По-домашнему"</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>70-69</b>
180	<b>Рис отварной 180</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>32-54</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>15-42</b>
80	<b>Мандарины</b>	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	<b>42-54</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>5-37</b>

25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>4-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-901,71, Белки-20,71, Жиры-33.1. Углеводы-125.92	<b>243-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>39-93</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	<b>46-58</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>9-48</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-564,35, Белки-16,23, Жиры-19.23. Углеводы-80.27	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>24-68</b>
<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50	<b>Котлеты "Особые" ЭУ (свин.)</b>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	<b>72-07</b>
<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</b>
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>15-42</b>
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>4-31</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-629,7, Белки-16,35, Жиры-21.28. Углеводы-90.01	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

## МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

100	<b>Салат "Морковь острая"</b>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	<b>20-17</b>
<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>			
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>41-58</b>
<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
250/15/10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>122-25</b>

38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>70-69</b>
50	<b>Котлеты "Особые" 50</b> <i>(свинина)</i> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	<b>72-07</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>
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>95-76</b>
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</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>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>15-42</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 7</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>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>63-70</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>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>52-11</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