

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

| Выход (г)                                                             | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                      |
| 10                                                                    | Масло сливочное                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0,08                     | 22-13                |
| 10                                                                    | Сыр порц.                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66                                         | 17-21                |
| 190/10                                                                | Каша вязкая молочная<br>пшеничная с маслом 190/10<br><small>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>                                                                                | Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-<br>10,53, Углеводы-10,14                | 46-95                |
| 200                                                                   | Кофейный напиток с<br>молоком<br><small>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>                                                                                                        | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5,<br>Углеводы-26,76                    | 28-07                |
| 100                                                                   | Груша                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3,<br>Углеводы-10,3                         | 47-75                |
| 27                                                                    | Батон нарезной                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-<br>0,78, Углеводы-13,88                  | 8-32                 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)                                       |                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-525,79, Белки-11,15, Жиры-<br>25.02. Углеводы-61.16               | 170-43               |
| <b>ЦСО обед (3-11 лет)</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                      |
| 60                                                                    | Салат из свеклы с<br>зел.горошком, яблоком<br><small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>                                                                             | Калорийность-46,48, Белки-1, Жиры-2,51,<br>Углеводы-4,92                       | 24-14                |
| 200                                                                   | Суп из овощей с мясом (филе<br>кур), сметаной, зеленью 200<br><small>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло<br/>растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</small> | Калорийность-108,06, Белки-3,39, Жиры-<br>6,73, Углеводы-8,25                  | 38-73                |
| 85                                                                    | Биточек из свинины 85<br><small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                                     | Калорийность-345,81, Белки-11,31, Жиры-<br>27,28, Углеводы-13,58               | 116-69               |
| 150                                                                   | Макароны отварные 150<br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                              | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-<br>5,01, Углеводы-37,05                  | 19-47                |
| 200                                                                   | Напиток из плодов<br>шиповника<br><small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                                  | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-<br>0,25, Углеводы-29,04                 | 20-19                |
| 20                                                                    | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16,<br>Углеводы-9,84                       | 4-37                 |
| 20                                                                    | Хлеб столичный                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-<br>0,22, Углеводы-9,88                   | 3-98                 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет)                                          |                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-950,63, Белки-24,78, Жиры-<br>42.16. Углеводы-112.56              | 227-57               |
| ИТОГО:                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                | 398-00               |
| <div>Бухгалтер . Зав. . Директор</div> <div>производством школы</div> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                      |

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

|                                |                                                                                                                                                 |                                                                 |       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| <b>ЦСО завтрак (12-17 лет)</b> |                                                                                                                                                 |                                                                 |       |
| 10                             | Масло сливочное                                                                                                                                 | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0,08      | 22-13 |
| 20                             | Сыр порц.                                                                                                                                       | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32                          | 34-43 |
| 190/10                         | Каша вязкая молочная<br>пшеничная с маслом 190/10<br><small>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small> | Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-<br>10,53, Углеводы-10,14 | 46-95 |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
| 200                                                                                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>                                                                                                   | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76      | <b>28-07</b>  |
| 100                                                                                       | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3           | <b>47-75</b>  |
| 30                                                                                        | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42      | <b>9-34</b>   |
| <b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-568,65, Белки-14, Жиры-27,77, Углеводы-62,7      | <b>188-67</b> |
| <b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |               |
| 100                                                                                       | <b>Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком</b><br><i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>                                                                         | Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2       | <b>40-23</b>  |
| 250                                                                                       | <b>Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b><br><i>картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43    | <b>44-02</b>  |
| 100                                                                                       | <b>Биточек из свинины 100</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                                       | Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98     | <b>137-06</b> |
| 180                                                                                       | <b>Макароны отварные 180</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                       | Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47    | <b>23-40</b>  |
| 200                                                                                       | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                              | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04    | <b>20-19</b>  |
| 25                                                                                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3        | <b>5-46</b>   |
| 25                                                                                        | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35      | <b>4-97</b>   |
| <b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-1 130,4, Белки-29,62, Жиры-50,7, Углеводы-132,77 | <b>275-33</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                               | <b>464-00</b> |
| <div> <div>Бухгалтер</div> <div>Зав. производством</div> <div>Директор школы</div> </div> |                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |               |

## МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

|     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                            |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|
| 100 | <b>Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком</b><br><i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>                                                                         | Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2    | <b>40-23</b>  |
| 250 | <b>Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b><br><i>картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43 | <b>44-02</b>  |
| 100 | <b>Биточек из свинины 100</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                                       | Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98  | <b>137-06</b> |
| 180 | <b>Макароны отварные 180</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                       | Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47 | <b>23-40</b>  |
| 200 | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                              | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | <b>20-19</b>  |
| 100 | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3        | <b>47-75</b>  |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84      | <b>4-39</b>   |
| 20  | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88   | <b>3-96</b>   |

|                                      |                    |                                                                 |        |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|
| Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) |                    | Калорийность-1 151,89, Белки-29,36, Жиры-50,91. Углеводы-138,14 | 321-00 |
| Бухгалтер                            | Зав. производством | Директор школы                                                  |        |

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

|                                                                                                         |                                           |                                                              |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|
| 60                                                                                                      | Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60 | Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28 | 70-17  |
| филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль |                                           |                                                              |        |
| 120                                                                                                     | Макароны отварные 120                     | Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64   | 15-57  |
| макаронные изделия, масло сливочное, соль                                                               |                                           |                                                              |        |
| 200                                                                                                     | Чай с лимоном и сахаром                   | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | 7-25   |
| эпп                                                                                                     |                                           |                                                              |        |
| сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой                                                         |                                           |                                                              |        |
| 100                                                                                                     | Груша                                     | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3          | 47-75  |
| 33                                                                                                      | Хлеб пшеничный                            | Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24    | 7-26   |
| Итого за Завтрак льготный                                                                               |                                           | Калорийность-602,38, Белки-20,66, Жиры-20,2. Углеводы-83,64  | 148-00 |

Обед льготный

|                                                                                                                                 |                                        |                                                            |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|
| 250                                                                                                                             | Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 | Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39 | 32-34  |
| картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) |                                        |                                                            |        |
| 90                                                                                                                              | Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90    | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58  | 124-95 |
| филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль                 |                                        |                                                            |        |
| 150                                                                                                                             | Рис отварной 150                       | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 31-79  |
| крупа рисовая, масло сливочное, соль                                                                                            |                                        |                                                            |        |
| 25                                                                                                                              | Помидор свежий                         | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95       | 15-48  |
| 200                                                                                                                             | Чай с сахаром                          | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                         | 3-99   |
| сахар - песок, чай черный крупнолистовой                                                                                        |                                        |                                                            |        |
| 22                                                                                                                              | Хлеб столичный                         | Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87  | 4-45   |
| Итого за Обед льготный                                                                                                          |                                        | Калорийность-560,99, Белки-13,8, Жиры-17,4. Углеводы-84,77 | 213-00 |

|           |                    |                |
|-----------|--------------------|----------------|
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы |
|-----------|--------------------|----------------|

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

|                                                                                                                                 |                                                                 |                                                            |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|
| 100                                                                                                                             | Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком                         | Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2    | 40-23 |
| свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная                                           |                                                                 |                                                            |       |
| 100                                                                                                                             | Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью                   | Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82    | 53-75 |
| капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная |                                                                 |                                                            |       |
| 250/15/10/2                                                                                                                     | Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 | Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37 | 53-76 |

картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

|          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 60       | <b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60</b><br><i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                             | Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28 | <b>70-17</b>  |
| 60       | <b>Биточек из свинины 60</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                                                                | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99      | <b>81-56</b>  |
| 108/50   | <b>Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.)</b><br><i>капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>                          | Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32   | <b>94-57</b>  |
| 50/15    | <b>Поджарка из свинины 50/15</b><br><i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>                                                                                                                                | Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4   | <b>125-99</b> |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>                                                                                                           | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>96-88</b>  |
| 50       | <b>Соус сметанный с томатом</b><br><i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02     | <b>9-49</b>   |
| 150      | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                                         | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>31-79</b>  |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                               | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>19-47</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                             | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>67-28</b>  |
| 200      | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                                                      | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04   | <b>20-19</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                                        | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-99</b>   |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                       | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-25</b>   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-26</b>   |
| 50/50    | <b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b><br><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>44-36</b>  |
| 75       | <b>Сочень "Северный"</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., филе куриное, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>                                                                   | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6    | <b>50-73</b>  |
| 100      | <b>Пицца школьная с ветчиной</b><br><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> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | <b>68-20</b>  |
| 75       | <b>Пирожок печеный с капустой и яйцом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                                    | Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75   | <b>20-93</b>  |
| 100      | <b>Пирожок печеный с яблоком</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>                                                                              | Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21   | <b>38-06</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 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026