

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u>			
106	Омлет натуральный 106 яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
60	Биточек рубленый из птицы (паровой) 60 филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	69-98
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	28-08
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-32
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-451,01, Белки-22,68, Жиры-20,75, Углеводы-42,71	162-83
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Салат "По-болгарски" с зеленью перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-99,74, Белки-0,62, Жиры-9,07, Углеводы-3,74	35-84
200	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	Калорийность-128,82, Белки-3,72, Жиры-6,93, Углеводы-12,6	40-83
200	Рагу из птицы (филе кур.) картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-352,63, Белки-17,19, Жиры-23.57, Углеводы-17.62	136-00
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-785,36, Белки-24,3, Жиры-39.98, Углеводы-78.83	235-17
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

106	Омлет натуральный 106 яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
60	Биточек рубленый из птицы (паровой) 60 филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	69-98
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10

21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-49
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-453,36, Белки-22,47, Жиры-20,81. Углеводы-43,19	169-02
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
80	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	47-79
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	46-67
250	Рагу из птицы (филе кур.)	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89. Углеводы-21,39	178-02
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-946,92, Белки-30,41, Жиры-51,4. Углеводы-87,24	294-98
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	47-79
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	46-67
250	Рагу из птицы (филе кур.)	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89. Углеводы-21,39	178-02
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-11
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-69
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-997,88, Белки-30,88, Жиры-51,74. Углеводы-97,56	321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

Птица, тушенная в соусе

35/35	сметан.с том.(филе кур.)	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
35/35	филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное		
120	Рис отварной 120	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	25-42
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	5-54

Итого за Завтрак льготный Калорийность-554,83, Белки-17,79, Жиры-20,9. Углеводы-73,6 **148-00**

Обед льготный

Щи из свежей капусты с

250	картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
-----	--	---	--------------

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-91

Итого за Обед льготный Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18. Углеводы-102,13 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "По-болгарски" с зеленью	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	59-74
	перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	49-47
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
38/25	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 38/25	Калорийность-195,44, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	72-72

свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль

50/15 **Поджарка из свинины 50/15** Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 **125-99**

свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

80 **Филе куриное "Забава" 80** Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 **96-88**

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

50 **Соус сметанный с томатом** Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02 **9-49**

сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль

150 **Рис отварной 150** Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 **31-79**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

150 **Макароны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **19-47**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

150/20/5 **Макароны отварные с сыром 150/20/5** Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **67-28**

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

200 **Напиток апельсиновый** Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 **14-15**

сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-99**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 **Чай с лимоном и сахаром** Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-25**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 **Лимон порц.** Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 **3-26**

50/50 **Сосиска в тесте запеченная 50/50** Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 **44-36**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

85 **Трубочка ветчинная** Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 **53-77**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

100 **Пирожок печеный с яблоком** Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21 **38-06**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

75 **Плюшка с маком** Калорийность-304,07, Белки-4,38, Жиры-13,65, Углеводы-40,65 **49-79**

тесто слоеное б/д, сахар - песок, мак, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо столовое

75 **Слойка с джемом (п/ф)** Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13 **45-68**

тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 **6-55**

30 **Хлеб столичный** Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 **5-97**

30 **Батон нарезной** Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 **9-24**

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