

МЕНЮ НА 18 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>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом 190/10	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры- 11,14, Углеводы-37,62	47-31
молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок			
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	13-51
молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	8-42
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-610,93, Белки-14,84, Жиры- 25.71. Углеводы-79.25	164-94
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,	Калорийность-43,51, Белки-0,52, Жиры- 3,68, Углеводы-1,55	28-97
помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
200	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200	Калорийность-97,55, Белки-3,4, Жиры-4,98, Углеводы-9,59	36-73
свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, морковь, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), масло растительное, сахар - песок, соль, лимон. кислота			
90	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры- 20,6, Углеводы-16,4	101-21
филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, 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			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	26-01
чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
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-915,99, Белки-27,74, Жиры- 35.93. Углеводы-116.62	233-06
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	43-04
190/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом 190/10	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры- 11,14, Углеводы-37,62	47-31
молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок			

200	Чай с молоком и сахаром 200 молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-51
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	8-95
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-651,17, Белки-17,62, Жиры-28,43. Углеводы-80,28	182-69
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-87,02, Белки-1,04, Жиры-7,37, Углеводы-3,1	57-94
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению 250 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	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11	41-35
100	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 100 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39	112-98
180	Рис отварной 180 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	32-60
200	Компот из чернослива чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	5-46
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-97
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 033,64, Белки-30,18, Жиры-39,42. Углеводы-134,6	281-31
ИТОГО:			464-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-72,52, Белки-0,87, Жиры-6,14, Углеводы-2,58	48-28
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению 250 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	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11	41-35
100	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 100 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39	112-98
180	Рис отварной 180 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	32-60
200	Компот из чернослива чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01

100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	6-31
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-72
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 086,56, Белки-30,93, Жиры-38,57, Углеводы-148,33	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

150/20/5	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	24-77
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	4-21
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-489,09, Белки-13,72, Жиры-15,35, Углеводы-73,23	148-00

Обед льготный

250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.)	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
150	Пюре картофельное	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6, Углеводы-64,75	213-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Осенний" с б/к капустой, зеленью	Калорийность-122,63, Белки-1,14, Жиры-10,14, Углеводы-6,36	29-78
100	Салат "Детский" с пекин.капустой, зеленью	Калорийность-127,54, Белки-1,32, Жиры-10,19, Углеводы-7,31	47-75

свекла, капуста б/к, морковь, яблоки, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

капуста пекинская, горошек зеленый., морковь, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	58-75
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	87-71
100	МЯСО ПО-МОСКОВСКИ (свин.) <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	132-91
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
80	Филе куриное "Забава" 80 <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	96-88
50	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Пицца школьная с ветчиной <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	68-20
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	53-19
100/20	Рулетик с творогом и глазурью <i>тесто дрожжевое сдобное, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), глазурь, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-401,8, Белки-8,56, Жиры-2,58, Углеводы-25,21	38-09
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.
производствомДиректор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026