

МЕНЮ НА 19 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
130/20	Запеканка из творога со сгущен.молоком 130/20 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-374,9, Белки-28,51, Жиры- 13,24, Углеводы-34,1	117-74
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры- 0,67, Углеводы-11,82	6-94
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-601,89, Белки-30,31, Жиры- 22,44, Углеводы-67,83	175-37
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-75,07, Белки-1,14, Жиры- 4,87, Углеводы-6,69	16-41
200	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 200 картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.	Калорийность-164,19, Белки-5,17, Жиры- 10,05, Углеводы-12,99	62-34
75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	99-03
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
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-974,92, Белки-27,74, Жиры- 44,78. Углеводы-112,43	222-63
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 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
140/20	Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/20 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое	Калорийность-394,3, Белки-30,24, Жиры- 13,81, Углеводы-35,85	126-92
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

20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-19
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-627,53, Белки-31,82, Жиры-23,04. Углеводы-70,98	194-33
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
80	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-75,07, Белки-1,14, Жиры-4,87, Углеводы-6,69	16-41
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250 <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	67-77
100	Котлета "Заводская" 100 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-415,94, Белки-15,36, Жиры-31,27, Углеводы-18,08	137-01
180	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	26-82
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
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-93
18	Хлеб столичный	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	3-58
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 142,08, Белки-33,83, Жиры-54,75. Углеводы-125,83	269-67
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 19 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-121,99, Белки-1,86, Жиры-7,92, Углеводы-10,87	26-67
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250 <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	67-77
100	Котлета "Заводская" 100 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-415,94, Белки-15,36, Жиры-31,27, Углеводы-18,08	137-01
180	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	26-82
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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	7-08
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	6-40
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 309,8, Белки-36,5, Жиры-58,47. Углеводы-154,11	321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 19 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	98-44
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	148-00

Обед льготный

250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	34-62
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	101-21
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
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
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
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-49
Итого за Обед льготный		Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры-33,52, Углеводы-113,5	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Витаминный" (1 вар.) с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i>	Калорийность-86,1, Белки-0,78, Жиры-6,2, Углеводы-5,84	46-95
100	Салат "Январыч" с б/к капустой, зел.луком, зеленью <i>капуста б/к, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-106,53, Белки-2,2, Жиры-5,15, Углеводы-12,42	38-81
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	56-06
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.) <i>капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>	Калорийность-252,3, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	94-57

38/25	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 38/25 <i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,44, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	72-72
75	Мясо "По-французки" <i>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	117-86
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	78-66
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
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	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
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	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	38-32
50/50	Сосиска в тесте запеченная <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	44-36
75	Булочка "Улиточка" <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	40-87
75	Плюшка с маком <i>тесто слоеное б/д, сахар - песок, мак, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>	Калорийность-304,07, Белки-4,38, Жиры-13,65, Углеводы-40,65	49-79
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