

МЕНЮ НА 20 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
10	Сыр порц.	Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66	17-21
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	54-16
200	чай с лимоном и сахаром зпп сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-27
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-570,59, Белки-10,67, Жиры- 22,99, Углеводы-79,27	154-77
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Икра морковная	Калорийность-72,62, Белки-1,02, Жиры- 4,56, Углеводы-6,61	15-49
морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-135,81, Белки-4,5, Жиры- 4,29, Углеводы-19,53	37-91
картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
85	Котлета рыбная (филе треск.пород) 85	Калорийность-178,62, Белки-11,16, Жиры- 9,12, Углеводы-12,88	116-92
филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	44-79
картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль			
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-19
плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота			
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры- 0,15, Углеводы-9,35	4-15
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	3-78
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-765,71, Белки-23,06, Жиры- 23,99, Углеводы-108,83	243-23
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 20 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
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	34-43
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	54-16
молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль			

200	Чай с лимоном и сахаром элл <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
22	Батон нарезной	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры-0,64, Углеводы-11,31	6-83
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-610,83, Белки-13,45, Жиры-25,71. Углеводы-80,3	172-55
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	25-82
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <i>картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	43-84
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	137-55
180	Пюре картофельное 180 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
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-935,68, Белки-27,87, Жиры-30,44. Углеводы-131,01	291-45
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 20 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

90	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-108,93, Белки-1,53, Жиры-6,84, Углеводы-9,91	23-24
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <i>картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	43-84
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	137-55
180	Пюре картофельное 180 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19

70	Груша	Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7,21	33-42
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-77
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-37
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-941,17, Белки-27,58, Жиры-29,84, Углеводы-134,16	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	34-43
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-16
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-67
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-540,76, Белки-13,56, Жиры-17,53, Углеводы-81,55	148-00

Обед льготный

250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>			
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55	125-12
<i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	15-40
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>			
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-890,72, Белки-24,14, Жиры-38,56, Углеводы-105,63	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком	Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	36-70
<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>			
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

250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	49-47
80	Биточек "Загадка" (свин.) 80 <i>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	143-63
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <i>филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	96-99
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	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	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 из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
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
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	53-77
100	Пирожок печеный с капустой и яйцом 100 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-249,31, Белки-7,46, Жиры-6,2, Углеводы-40,89	27-74
85	Ватрушка " Венгерская " <i>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</i>	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	70-64
75/15	Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое содовое</i>	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	48-61
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