

МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ 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 3 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ 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 нарезнойКалорийность-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****ЦСО обед (12-17 лет)****80 Салат из свеклы отварной**

свекла, масло растительное, соль йодированная

Калорийность-75,07, Белки-1,14, Жиры-
4,87, Углеводы-6,69**16-41****Суп картоф. с****250 мяс.фрикадельками (свин.),****зеленью 250**картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо
столовое, томатная паста.Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-
10,64, Углеводы-16,59**67-77****100 Котлета "Заводская" 100**

свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-415,94, Белки-15,36, Жиры-
31,27, Углеводы-18,08**137-01****180 Каша рассып. гречневая 180**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6,
Углеводы-41,57**26-82****200 Напиток апельсиновый**

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

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 3 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО****ЦСО обед (совершеннолетние)****130 Салат из свеклы отварной**

свекла, масло растительное, соль йодированная

Калорийность-121,99, Белки-1,86, Жиры-
7,92, Углеводы-10,87**26-67****Суп картоф. с****250 мяс.фрикадельками (свин.),****зеленью 250**картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо
столовое, томатная паста.Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-
10,64, Углеводы-16,59**67-77****100 Котлета "Заводская" 100**

свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-415,94, Белки-15,36, Жиры-
31,27, Углеводы-18,08**137-01****180 Каша рассып. гречневая 180**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6,
Углеводы-41,57**26-82****200 Напиток апельсиновый**

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

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 3 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**

Завтрак льготный

Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30

140/30 Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

98-44

Чай с сахаром

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

3-99

Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8

35-10

Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48

10-47

Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46

148-00

Обед льготный

Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250

Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66

34-62

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90

Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4

101-21

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01

31-79

Рис отварной 150

крупа рисовая, масло сливочное, соль

Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95

15-48

Помидор свежий

Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5

10-26

Огурец свежий

Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15

14-15

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

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 3 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

Икра свекольная

Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13

25-18

свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сахар - песок

Салат из сырых овощей с пекин. капустой, зеленью

Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57

49-40

огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

Рассольник ленинградский с мясом (филе кур.), сметаной, зеленью 250/15/10/2

Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41

56-06

картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75

Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28

87-71

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75

Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25

113-96

80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	91-28
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	9-49
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	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	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	53-77
75	Пирожок печеный с капустой и зел.луком	Калорийность-190,95, Белки-5,35, Жиры-5,13, Углеводы-30,83	23-80
100	Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	51-79
100/20	Рулетик с творогом и глазурью	Калорийность-399,51, Белки-8,5, Жиры-2,53, Углеводы-24,83	68-62
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026