

МЕНЮ НА 4 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
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 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
200	Эсп <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-75
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-579,69, Белки-11,54, Жиры-23.03. Углеводы-79.64	152-27
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Икра морковная	Калорийность-72,62, Белки-1,02, Жиры-4,56, Углеводы-6,61	15-49
<small>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-135,81, Белки-4,5, Жиры-4,29, Углеводы-19,53	37-91
85	Котлета рыбная (филе треск.пород) 85 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-178,62, Белки-11,16, Жиры-9,12, Углеводы-12,88	116-92
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	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 (3-11 лет)		Калорийность-796,33, Белки-23,86, Жиры-24.1, Углеводы-114.74	245-73
ИТОГО:			398-00
Bухгалтер	Zav. производством	Dиректор школы	

МЕНЮ НА 4 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
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
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			

200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-81
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-640,89, Белки-14,93, Жиры-25,99, Углеводы-84,78	172-55
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	25-82
морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	43-84
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	137-55
180	Пюре картофельное 180 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	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.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	25-82
морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	43-84
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	137-55
180	Пюре картофельное 180 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19

70	<i>Апельсин</i>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	30-64
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры- 0,18, Углеводы-11,32	4-91
22	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	4-43
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)			321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ 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
200	Чай с лимоном и сахаром <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
200	Чай <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-39
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-547,75, Белки-14,35, Жиры-	148-00

Обед пъзотный

<u>Блюда из овощей</u>	
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укрон/петрушка), томатная паста.
90	Котлета "Заводская" 90 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль
30	Огурец свежий
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота
26	Хлеб столичный Калорийность-756,56 Белки-19,37 Жиры-0,29, Углеводы-12,84
	Итого за Обед Калорийность-756,56 Белки-19,37 Жиры-0,29, Углеводы-12,84
	27-76
	125-12
	19-47
	15-40
	20-19
	5-06

Итого за Обед льготный Калорийность-756,56, Белки-19,37, Жиры- 213-00
28.38. Углеводы-99,85

Бухгалтер Зав. директором
производством школы

МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100 <i>Салат "Онежский" с б/к капустой, ветчиной,</i> капуста б/к, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-205,38, Белки-5,21, Жиры-16,87, Углеводы-8,02	50-22
100/20 <i>Салат из свеклы отварной с яйцом</i> свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80

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
80	Биточек "Загадка" (свин.) 80	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	143-63
	свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль		
75	Котлета рыбная (филе треск.пород) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	102-32
	филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
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		
50/125	Рагу из птицы (филе кур.)	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	114-97
	картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., 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	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, 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 из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, 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 200	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
		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, 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	Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	70-64
	мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль		
75/15	Рулетик с маком и глазурью	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	48-61
	глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное		
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