

МЕНЮ НА 5 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>			
120	Омлет натуральный 120 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-180,99, Белки-12,47, Жиры-13,54, Углеводы-2,26	62-70
50	Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
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
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-85
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-541,63, Белки-20,82, Жиры-30,12, Углеводы-45,84	175-17
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Салат "Зимний" с зеленью картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-82,16, Белки-1,33, Жиры-6,4, Углеводы-4,66	32-50
200	Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 капуста б/к, картофель, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль, томатная паста.	Калорийность-88,28, Белки-3,42, Жиры-5, Углеводы-7,14	35-65
90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
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
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-891,42, Белки-28,77, Жиры-35,14, Углеводы-111,56	222-83
ИТОГО:			398-00
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

150	Омлет натуральный 150 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	78-41
50	Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
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

30 Хлеб пшеничныйКалорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,
Углеводы-14,76**6-44****Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)** Калорийность-605,94, Белки-24,55, Жиры-
33,61, Углеводы-50,33**192-47****ЦСО обед (12-17 лет)****110 Салат "Зимний" с зеленью**Калорийность-150,62, Белки-2,44, Жиры-
11,73, Углеводы-8,55**59-59**

картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

250 Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250Калорийность-102,37, Белки-3,8, Жиры-
5,54, Углеводы-9,01**40-05**

капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

100 Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 100Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-
20,19, Углеводы-15,16**112-05**

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

180 Макароны отварные 180Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-
6,02, Углеводы-44,47**23-40**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 Компот из черносливаКалорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-
0,18, Углеводы-29,35**26-01**

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

25 Хлеб пшеничныйКалорийность-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-1 073,73, Белки-33,74, Жиры-
44,13. Углеводы-131,19**271-53**ИТОГО: **464-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО****ЦСО обед (совершеннолетние)****130 Салат "Зимний" с зеленью**Калорийность-178,01, Белки-2,89, Жиры-
13,86, Углеводы-10,1**70-42**

картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

250 Щи из св.капусты с картоф.,Калорийность-102,37, Белки-3,8, Жиры-
5,54, Углеводы-9,01**40-05****зеленью 250**

капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

100 Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 100Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-
20,19, Углеводы-15,16**112-05**

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

180 Макароны отварные 180Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-
6,02, Углеводы-44,47**23-40**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 Компот из черносливаКалорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-
0,18, Углеводы-29,35**26-01**

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

100 Яблоко св.Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,
Углеводы-9,8**35-10****34 Хлеб пшеничный**Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27,
Углеводы-16,73**7-33****33 Хлеб столичный**Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-
0,36, Углеводы-16,3**6-64****Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)**Калорийность-1 191,3, Белки-35,35, Жиры-
46,82. Углеводы-150,92**321-00**

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Завтрак льготный**

50	Биточек из свинины 50 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
120	Каша рассыпч. гречневая 120 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	17-88
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-54
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7	148-00

Обед льготный

250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <small>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-76
50/50	Гуляши из свинины <small>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39
150	Каша перловая рассып.150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-64
Итого за Обед льготный		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91	213-00

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Сотрудники**

100	Салат "По-болгарски" с зеленью <small>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	59-74
100	Салат из свеклы с сыром (масло) <small>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-70,64, Белки-2, Жиры-4,87, Углеводы-4,65	38-82
250/15/ 2	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-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	51-83
50/50	Гуляши из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39

70	Котлета "Адлер" (филе	свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24.07. Углеволы-5,59	120-39
75	Котлета рубленная из	филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	84-04
80	Филе куриное "Забава" 80	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
50	Соус сметанный с томатом	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4,02	9-49
150	Каша перловая рассып.150	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
150	Макароны отварные 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
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
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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 Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35. Углеводы-29,44	3-26
50/50	Сосиска в тесте запеченная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	44-36
75	Ватрушка с джемом	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	23-98
100	Пирожок печенный с яблоком	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	38-06
100	Плюшка с маком 100	мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	51-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	5-97
30	Батон нарезной		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