

МЕНЮ НА 9 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 молочная	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-10,53, Углеводы-10,14	46-95
	пшеничная с маслом 190/10	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	
200	Кофеинный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
		<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофеинный напиток растворимый</i>	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	10-22
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-537,51, Белки-12,1, Жиры-25,1. Углеводы-62,04	168-35
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Салат из свеклы с зел. горошком, яблоком	Калорийность-46,48, Белки-1, Жиры-2,51, Углеводы-4,92	24-14
		<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	
200	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200	Калорийность-108,06, Белки-3,39, Жиры-6,73, Углеводы-8,25	38-73
		<i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	
85	Биточек из свинины 85	Калорийность-345,81, Белки-11,31, Жиры-27,28, Углеводы-13,58	116-69
		<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, 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>	
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>	
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-976,14, Белки-25,44, Жиры-42,25. Углеводы-117,49	229-65
			ИТОГО: 398-00
Бухгалтер	Зав.	Директор	
	производством	школы	

МЕНЮ НА 9 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 молочная	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-10,53, Углеводы-10,14	46-95
	пшеничная с маслом 190/10	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	

200	Кофеинный напиток с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофеинный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	11-23
	Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)	Калорийность-580,37, Белки-14,95, Жиры-27,84. Углеводы-63,58	186-58
	<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>		
100	Салат из свеклы с зел. горошком, яблоком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43	44-02
100	Биточек из свинины 100 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98	137-06
180	Макароны отварные 180 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
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
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
	Итого за ЦСО обед (12-17 лет)	Калорийность-1 155,92, Белки-30,28, Жиры-50,8. Углеводы-137,7	277-42
		ИТОГО:	464-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из свеклы с зел. горошком, яблоком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43	44-02
100	Биточек из свинины 100 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98	137-06
180	Макароны отварные 180 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
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
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-45
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-88

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Завтрак льготный**

60	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
120	Макароны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-24

Итого за Завтрак льготный Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20,03. Углеводы-75,33 **148-00**

Обед льготный

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
	<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-29

Итого за Обед льготный Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17,4. Углеводы-84,79 **213-00**

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Сотрудники**

100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
	<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-75
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		

250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	53-76
	250/15/10/2	картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.)	Калорийность-252,3, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	94-57
		капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное	
60	Биточек из свинины 60	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	81-56
		свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	
60	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
		филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
		филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	
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	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
		крупа рисовая, 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	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-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-300,43, Белки-8,93, Жиры-18,01, Углеводы-25,26	44-36
		тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	
75	Слойка с ветчиной и сыром	Калорийность-300,43, Белки-8,93, Жиры-18,01, Углеводы-25,26	63-70
		тесто слоеное б/д, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	
75	Пирожок печенный с капустой и зел.луком	Калорийность-190,95, Белки-5,35, Жиры-5,13, Углеводы-30,83	23-80
		тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с зел.луком, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	
75	Пирожок печенный с рисом и яйцом	Калорийность-203,7, Белки-5,66, Жиры-4,66, Углеводы-34,84	21-72
		тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	
100	Пирожок печенный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-06
		тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	
100	Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	51-79

мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное

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