

МЕНЮ НА 11 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша жидкая молочная манная с маслом 190/10	Калорийность-247,05, Белки-5,84, Жиры- 10,92, Углеводы-31,16	45-82
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-25
	<small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры- 0,67, Углеводы-11,82	6-95
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-550,07, Белки-13,66, Жиры- 24,65, Углеводы-66,62	150-49
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Винегрет овощной (кваш. кап. и сол.огур.) с	Калорийность-75,14, Белки-0,86, Жиры- 6,09, Углеводы-4,06	22-37
	<small>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль подированная, зелень (укроп/петрушка)</small>		
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
	<small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
85	Котлета рыбная (филе треск.пород) 85	Калорийность-178,62, Белки-11,16, Жиры- 9,12, Углеводы-12,88	116-92
	<small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	44-79
	<small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
	<small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>		
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-748,61, Белки-22,65, Жиры- 25,39. Углеводы-104	247-51
ИТОГО:			398-00
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша жидкая молочная манная с маслом 190/10	Калорийность-247,05, Белки-5,84, Жиры- 10,92, Углеводы-31,16	45-82

200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль 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
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	11-02
	Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)	Калорийность-584,13, Белки-14,63, Жиры-25.02. Углеводы-73.3	154-56
	<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>		
120	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-150,28, Белки-1,73, Жиры-12,18, Углеводы-8,11	44-74
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 пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
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-965,72, Белки-28,17, Жиры-34.97. Углеводы-129.78	309-44
		ИТОГО:	464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-100,18, Белки-1,15, Жиры-8,12, Углеводы-5,41	29-83
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 пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17

70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	30-64
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 (совершеннолетние)		Калорийность-894,69, Белки-26,9, Жиры-30,86, Углеводы-122,89	321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-58

Итого за Завтрак льготный Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-22,52, Углеводы-80,75 **148-00**

Обед льготный

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль			
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
70/50	70/50	филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
крупа гречневая, масло сливочное, соль			
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота			
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-80

Итого за Обед льготный Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84, Углеводы-84,85 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ 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
	картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная		
100	Салат "Морковь остшая"	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	25-48
	морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота		
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры-6,93, Углеводы-7,62	45-05
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
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 пастеризованное2,5%, масло растительное, 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		
50/125	Ragu 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		
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом		
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 смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. 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
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	62-97
	мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное		
75	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,91, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-87
	мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
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

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