

# МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
130/20	<b>Запеканка из творога со сгущен.молоком 130/20</b> 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	<b>117-74</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>28-08</b>
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры-0,64, Углеводы-11,31	<b>6-60</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-603,97, Белки-30,23, Жиры-22,45, Углеводы-68,3	<b>178-54</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
60	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-43,51, Белки-0,52, Жиры-3,68, Углеводы-1,55	<b>28-97</b>
200	<b>Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 200</b> свекла, яйцо столовое, картофель, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), томатная паста., сахар - песок, соль, лимон. кислота	Калорийность-131,99, Белки-5,51, Жиры-8,64, Углеводы-7,94	<b>44-26</b>
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-35</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-889,34, Белки-31,34, Жиры-37,3. Углеводы-103,89	<b>219-46</b>
ИТОГО:			<b>398-00</b>
Бухгалтер	.	Зав.	.
		производством	
		Директор	.
		школы	

# МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
140/30	<b>Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/30</b> творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое	Калорийность-427,1, Белки-30,96, Жиры-14,66, Углеводы-41,4	<b>133-69</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>

100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>10-85</b>
	<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>	Калорийность-699,63, Белки-33,67, Жиры-24,33. Углеводы-84,24	<b>205-76</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-72,52, Белки-0,87, Жиры-6,14, Углеводы-2,58	<b>48-28</b>
250	<b>Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250</b> свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-151,7, Белки-5,79, Жиры-9,67, Углеводы-10,24	<b>48-06</b>
100	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 100</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16	<b>112-05</b>
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>26-82</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
	<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>	Калорийность-1 014,15, Белки-35,16, Жиры-44,08. Углеводы-115,67	<b>258-24</b>
		ИТОГО:	<b>464-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

150	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-108,78, Белки-1,31, Жиры-9,21, Углеводы-3,87	<b>72-42</b>
250	<b>Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250</b> свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-151,7, Белки-5,79, Жиры-9,67, Углеводы-10,24	<b>48-06</b>
100	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 100</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16	<b>112-05</b>
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>26-82</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>6-23</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>5-64</b>

**МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

<b>140/30</b>	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>100</b>	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
<b>34</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>10-47</b>
	<b>Итого за Завтрак льготный</b>	Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	<b>148-00</b>

**Обед льготный**

<b>250</b>	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
<b>90</b>	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
<b>150</b>	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>45-25</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
<b>35</b>	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
<b>200</b>	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
<b>27</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>5-29</b>
	<b>Итого за Обед льготный</b>	Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37	<b>213-00</b>

**МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

<b>100</b>	<b>Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком</b>	Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	<b>36-70</b>
	<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>		
<b>100</b>	<b>Салат из б/к капусты с морковью, зеленью</b>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>22-22</b>
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>		

250/15/10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,18	<b>50-81</b>
90	<b>Зразы "Лакомка" (филе кур.)</b> филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль	Калорийность-266,36, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59	<b>83-86</b>
75	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>84-04</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>91-28</b>
100	<b>Мясо "Ю-Московский" (соин)</b> куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>132-91</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>125-99</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	<b>9-49</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>45-25</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-35</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b> макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
75	<b>Пирожок печеный с рисом и яйцом</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-203,7, Белки-5,66, Жиры-4,66, Углеводы-34,84	<b>21-72</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>44-36</b>
85	<b>Ватрушка " Венгерская"</b> мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	<b>70-64</b>
75/15	<b>Рулетик с маком и глазурью</b> глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	<b>48-61</b>
75	<b>Слойка с творогом (п/ф)</b> тесто слоеное б/д, фарши творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое	Калорийность-272,47, Белки-8,73, Жиры-13,79, Углеводы-27,86	<b>52-32</b>

<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

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