

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>			
106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
60	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой) 60</b> <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	69-98
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	28-08
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-32
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-451,01, Белки-22,68, Жиры-20,75, Углеводы-42,71	162-83
<b>ЦСО обед (3-11 лет)</b>			
60	<b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b> <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-99,74, Белки-0,62, Жиры-9,07, Углеводы-3,74	35-84
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-128,82, Белки-3,72, Жиры-6,93, Углеводы-12,6	40-83
200	<b>Гагу из птицы (филе кур.) 200</b> <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-352,63, Белки-17,19, Жиры-23,57, Углеводы-17,62	136-00
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-785,36, Белки-24,3, Жиры-39,98, Углеводы-78,83	235-17
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
60	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой) 60</b> <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	69-98
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10

21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-49</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-453,36, Белки-22,47, Жиры-20,81. Углеводы-43,19	<b>169-02</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
80	<b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b> <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	<b>47-79</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	<b>46-67</b>
250	<b>Гагу из птицы (филе кур.) 250</b> <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	<b>178-02</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</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-946,92, Белки-30,41, Жиры-51,4. Углеводы-87,24	<b>294-98</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>464-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

80	<b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b> <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	<b>47-79</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	<b>46-67</b>
250	<b>Гагу из птицы (филе кур.) 250</b> <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	<b>178-02</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>24-57</b>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>5-11</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-69</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-997,88, Белки-30,88, Жиры-51,74. Углеводы-97,56	<b>321-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

#### **Птица, тушенная в соусе**

35/35	<b>сметан.с том.(филе кур.)</b>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>65-30</b>
35/35	<b>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</b>		
120	<b>Рис отварной 120</b>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	<b>25-42</b>
	<b>крупа рисовая, масло сливочное, соль</b>		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
	<b>зпп</b>		
	<b>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</b>		
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>6-26</b>

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20.84, Углеводы-73.58 **148-00**

### Обед льготный

#### **Щи из свежей капусты с**

250	<b>картофелем, сметаной,</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>
-----	------------------------------	---	--------------

#### **зеленью 250**

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

90	<b>Биточек из свинины 90</b>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>124-03</b>
----	------------------------------	--	---------------

**свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль**

150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
-----	------------------------------	---	--------------

**макаронные изделия, масло сливочное, соль**

35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
----	-----------------------	--	--------------

200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
-----	-----------------------------	---	--------------

**сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота**

30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-91</b>
----	-----------------------	--	-------------

**Итого за Обед льготный** Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38.18, Углеводы-102.13 **213-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**

### Сотрудники

100	<b>Салат "По-болгарски" с</b>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	<b>59-74</b>
	<b>зеленью</b>		
	<b>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</b>		
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с</b>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>32-80</b>
	<b>яйцом</b>		
	<b>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</b>		
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф.,</b>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>49-47</b>
	<b>мясом (филе кур), сметаной,</b>		
	<b>зеленью</b>		
	<b>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</b>		
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-195,44, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>72-72</b>
	<b>(свин.) 38/25</b>		
	<b>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</b>		

110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <b>(филе кур.) 110</b> <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>125-99</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	<b>9-49</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	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> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	<b>53-77</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15.35, Углеводы-29.44	<b>44-36</b>
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>38-06</b>
100	<b>Плюшка с маком 100</b> <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	<b>51-79</b>
75	<b>Слойка с джемом (п/ф)</b> <i>тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>	Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13	<b>45-68</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<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