

МЕНЮ НА 16 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная яичневая с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, крупа яичневая, масло сливочное, соль, сахар - песок	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры-11,14, Углеводы-37,62	47-31
200	Чай с молоком и сахаром 200 молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-51
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	8-23
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-606,93, Белки-15,34, Жиры-25,61, Углеводы-77,05	160-77
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, 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	28-97
200	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, морковь, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), масло растительное, сахар - песок, соль, лимон. кислота	Калорийность-97,55, Белки-3,4, Жиры-4,98, Углеводы-9,59	36-73
90	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	101-21
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
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
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 (3-11 лет)		Калорийность-967,02, Белки-29,06, Жиры-36,12, Углеводы-126,48	237-23
ИТОГО:			398-00
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	43-04
190/10	Каша вязкая молочная яичневая с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, крупа яичневая, масло сливочное, соль, сахар - песок	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры-11,14, Углеводы-37,62	47-31
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)			

200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37 молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	13-51
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-41
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-660,27, Белки-18,49, Жиры-28,48, Углеводы-80,65	180-17
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,	Калорийность-87,02, Белки-1,04, Жиры-7,37, Углеводы-3,1 помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	57-94
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11 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	41-35
100	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 100	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	113-41
180	Рис отварной 180	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48 крупа рисовая, масло сливочное, соль	32-60
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35 чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	26-01
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-1 059,16, Белки-30,84, Жиры-39,52, Углеводы-139,53	283-83
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

110	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,	Калорийность-79,77, Белки-0,96, Жиры-6,75, Углеводы-2,84 помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	53-11
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11 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	41-35
100	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 100	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	113-41
<u>ЦСО отварной 180</u>			
180	Рис отварной 180	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48 крупа рисовая, масло сливочное, соль	32-60
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35 чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	26-01

100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	5-67
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-08
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)			321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

150/20/ 5	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	27-87
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
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-09
Итого за Завтрак льготный			148-00

Обед льготный

250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
	<i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
90	Котлеты "Домашние" (вин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
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>		
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный			213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	25-18
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100	Салат из сырых овощей с б/к капустой, зеленью	Калорийность-75,51, Белки-1,12, Жиры-6,12, Углеводы-3,07	44-67
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста б/к, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		

250/15/20/10/2	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	58-75
	свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	87-71
	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
75	Мясо "По-французски"	Калорийность-293,5, Белки-9,8, Жиры-27.03, Углеводы-2.49	117-86
	мясина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, 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	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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, 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	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
	чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, 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
90	Беляш школьный с мясом (вин.), 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		
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
85	Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	70-64
	мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	23-98
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, 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

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