

# МЕНЮ НА 15 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>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>25-82</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10</b> молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	<b>47-57</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>30-18</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>9-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-672,02, Белки-19,43, Жиры-30,07, Углеводы-79,01	<b>170-62</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
80	<b>Салат из пекин. капусты с кукурузой, зеленью</b> капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-64,65, Белки-0,86, Жиры-4,13, Углеводы-5,79	<b>41-01</b>
200	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 200</b> картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-98,79, Белки-3,58, Жиры-2,44, Углеводы-15,34	<b>53-80</b>
60/30	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 60/30</b> свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-250,91, Белки-7,25, Жиры-19,96, Углеводы-10,44	<b>77-85</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>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-65</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>7-64</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>6-96</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-924,25, Белки-22,12, Жиры-32,37, Углеводы-131	<b>227-38</b>
ИТОГО:			<b>398-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 15 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>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>34-43</b>

190/10	<b>Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10</b>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	<b>47-57</b>
	молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>30-18</b>
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
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>10-84</b>
	<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>	Калорийность-697,38, Белки-20,97, Жиры-31,49, Углеводы-80,55	<b>180-25</b>
	<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>		
120	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью</b>	Калорийность-96,97, Белки-1,28, Жиры-6,19, Углеводы-8,69	<b>61-52</b>
	капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота		
250	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250</b>	Калорийность-124,98, Белки-4,89, Жиры-2,96, Углеводы-19,32	<b>60-01</b>
	картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
80/40	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	<b>104-40</b>
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		
180	<b>Макароны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>23-40</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-65</b>
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	<b>7-21</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>6-56</b>
	<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>	Калорийность-1100,63, Белки-27,21, Жиры-42,67, Углеводы-146,79	<b>283-75</b>
		ИТОГО:	<b>464-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

120	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью</b>	Калорийность-96,97, Белки-1,28, Жиры-6,19, Углеводы-8,69	<b>61-52</b>
	капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота		
250	<b>Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250</b>	Калорийность-124,98, Белки-4,89, Жиры-2,96, Углеводы-19,32	<b>60-01</b>
	картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
80/40	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	<b>104-40</b>
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		

180	<b>Макароны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>23-40</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-65</b>
	яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89,3, Белки-2,89, Жиры-0,3, Углеводы-18,7	<b>8-30</b>
38	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-104,63, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	<b>7-62</b>

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) 321-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>25-82</b>
	<b>Каша "Дружба" вязкая</b>		
190/10	<b>молочная из пшена и риса</b>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	<b>48-38</b>
190/10	<b>Яблоко св.</b>	молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>30-18</b>
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
28		Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>8-52</b>

**Итого за Завтрак льготный 148-00**

### Обед льготный

250	<b>Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250</b>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	<b>25-23</b>
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
80/40	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	<b>104-40</b>
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-35</b>
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
35	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	<b>35-26</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-65</b>
	яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-11</b>

**Итого за Обед льготный 213-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>32-80</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью</b> капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	<b>51-27</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе кур), с зеленью</b> картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	<b>44-46</b>
58	<b>Котлета "По-Сарански" (вин.)</b> свинина б/к, масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок	Калорийность-314,29, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	<b>108-21</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75</b> филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>113-96</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>
80/40	<b>Тефтели (вин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b> свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	<b>104-40</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>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>Компот из свежих яблок</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-65</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</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>
90	<b>Беляш школьный с мясом (вин.), рисом</b> мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>62-97</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>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>52-86</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>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>

**26 Хлеб столичный**

**30 Батон нарезной**

Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84  
Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

**5-17**

**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