

МЕНЮ НА 15 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 пшенинная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	47-57
молоко пастеризованное2,5%, 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
молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	9-82
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-672,02, Белки-19,43, Жиры- 30.07. Углеводы-79.01	170-62
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-64,65, Белки-0,86, Жиры- 4,13, Углеводы-5,79	41-01
капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота			
200	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 200	Калорийность-98,79, Белки-3,58, Жиры- 2,44, Углеводы-15,34	53-80
картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль			
60/30	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 60/30	Калорийность-250,91, Белки-7,25, Жиры- 19,96, Углеводы-10,44	77-85
свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-47
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	20-65
яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0,28, Углеводы-17,22	7-64
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры- 0,39, Углеводы-17,29	6-96
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-924,25, Белки-22,12, Жиры- 32.37. Углеводы-131	227-38
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	34-43

190/10	Каша вязкая молочная пшенинная с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	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	10-84
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-697,38, Белки-20,97, Жиры-31,49, Углеводы-80,55	180-25
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-96,97, Белки-1,28, Жиры-6,19, Углеводы-8,69	61-52
250	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250 <small>картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-124,98, Белки-4,89, Жиры-2,96, Углеводы-19,32	60-01
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <small>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40
180	Макароны отварные 180 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	7-21
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	6-56
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1100,63, Белки-27,21, Жиры-42,67, Углеводы-146,79	283-75
ИТОГО:			464-00
<div> <div>Бухгалтер</div> <div>Зав. производством</div> <div>Директор школы</div> </div>			

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

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

180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89,3, Белки-2,89, Жиры-0,3, Углеводы-18,7	8-30
38	Хлеб столичный	Калорийность-104,63, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	7-62
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 173,15, Белки-27,9, Жиры-43,17. Углеводы-161,52	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	48-38
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	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
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-566,82, Белки-17,7, Жиры-21,16. Углеводы-74,53	148-00

Обед льготный

250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-23
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-11
Итого за Обед льготный		Калорийность-877,38, Белки-21,88, Жиры-36,8. Углеводы-110,38	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	51-27
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе кур), с зеленью <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	44-46
58	Котлета "По-Сарански" (свин.) <i>свинина б/к, масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,29, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	108-21
75	Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75 <i>филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	113-96
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40
50	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом <i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	62-97
50/50	Сосиска в тесте запеченная <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	44-36
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
75/15	Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	48-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55

26	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-17
30	<i>Батон нарезной</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	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