

МЕНЮ НА 19 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> | | | |
| 120 | Омлет натуральный 120 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль | Калорийность-180,99, Белки-12,47, Жиры-13,54, Углеводы-2,26 | 62-70 |
| 50 | Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 68-53 |
| 200 | Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 | 5-86 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-553,38, Белки-21,2, Жиры-30,16. Углеводы-48,3 | 176-18 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 60 | Салат "Зимний" с зеленью картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) | Калорийность-82,16, Белки-1,33, Жиры-6,4, Углеводы-4,66 | 32-50 |
| 200 | Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 капуста б/к, картофель, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль, томатная паста. | Калорийность-88,28, Белки-3,42, Жиры-5, Углеводы-7,14 | 35-65 |
| 90 | Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль | Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64 | 100-85 |
| 150 | Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 19-47 |
| 200 | Компот из смородины смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 25-00 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84 | 4-37 |
| 20 | Хлеб столичный | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88 | 3-98 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет) | | Калорийность-880,93, Белки-28,59, Жиры-35,12. Углеводы-109,08 | 221-82 |
| ИТОГО: | | | 398-00 |
| Bухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| 150 | Омлет натуральный 150 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль | Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81 | 78-41 |
| 50 | Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 68-53 |
| 200 | Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |

| | | | |
|-----|---|---|---------------|
| 35 | Хлеб пшеничный | Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22 | 7-45 |
| | Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | Калорийность-617,69, Белки-24,93, Жиры-33,65, Углеводы-52,79 | 193-48 |
| | <u>ЦСО обед (12-17 лет)</u> | | |
| 110 | Салат "Зимний" с зеленью | Калорийность-150,62, Белки-2,44, Жиры-11,73, Углеводы-8,55 | 59-59 |
| | картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) | | |
| 250 | Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 | Калорийность-102,37, Белки-3,8, Жиры-5,54, Углеводы-9,01 | 40-05 |
| | капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста. | | |
| 100 | Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 100 | Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16 | 112-05 |
| | филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль | | |
| 180 | Макароны отварные 180 | Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47 | 23-40 |
| | макаронные изделия, масло сливочное, соль | | |
| 200 | Компот из смородины | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 25-00 |
| | смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота | | |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 5-46 |
| 25 | Хлеб столичный | Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 | 4-97 |
| | Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | Калорийность-1 063,24, Белки-33,56, Жиры-44,11. Углеводы-128,71 | 270-52 |
| | | ИТОГО: | 464-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|-----|---|---|---------------|
| 130 | Салат "Зимний" с зеленью | Калорийность-178,01, Белки-2,89, Жиры-13,86, Углеводы-10,1 | 70-42 |
| | картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) | | |
| 250 | Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 | Калорийность-102,37, Белки-3,8, Жиры-5,54, Углеводы-9,01 | 40-05 |
| | капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста. | | |
| 100 | Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 100 | Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16 | 112-05 |
| | филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль | | |
| 180 | Макароны отварные 180 | Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47 | 23-40 |
| | макаронные изделия, масло сливочное, соль | | |
| 200 | Компот из смородины | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 25-00 |
| | смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота | | |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 36 | Хлеб пшеничный | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71 | 7-83 |
| 36 | Хлеб столичный | Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78 | 7-15 |
| | Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) | Калорийность-1 193,77, Белки-35,5, Жиры-46,86. Углеводы-150,9 | 321-00 |

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Завтрак льготный**

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---------------|
| 50 | Биточек из свинины 50 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 68-53 |
| 120 | Каша рассыпч. гречневая 120 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73 | 17-88 |
| 35 | Огурец свежий | Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88 | 17-96 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 4-54 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7 | 148-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---------------|
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <small>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | 30-76 |
| 50/50 | Гуляши из свинины <small>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small> | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74 | 132-39 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 18-54 |
| 35 | Помидор свежий | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 21-68 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 5-64 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91 | 213-00 |

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|--|---|---------------|
| 100 | Салат "Зимний" с зеленью <small>картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-136,93, Белки-2,22, Жиры-10,66, Углеводы-7,77 | 54-17 |
| 100 | Салат из пекин. капусты со св.огурцом, зеленью <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small> | Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82 | 53-75 |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур.), зеленью <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94 | 51-83 |
| 80 | Биточек "Загадка" (свин.) 80 <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-354,98, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53 | 143-63 |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| | <i>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i> | | |
| 75 | Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 84-04 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <i>филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 96-99 |
| 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 |
| 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 перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 18-54 |
| 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 смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 25-00 |
| 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 | Беляши 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 |
| 75 | Слойка с ветчиной и сыром (п/ф) <i>тесто слоеное б/д, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-300,43, Белки-8,93, Жиры-18,01, Углеводы-25,26 | 63-70 |
| 75 | Слойка с джемом (п/ф) <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 | 45-68 |
| 100 | Плюшка с маком 100 <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 | 51-79 |
| 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 |
| 30 | Батон нарезной | 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