

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

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

**ЦСО завтрак (12-17 лет)**

150	<b>Омлет натуральный 150</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	78-41
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
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

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

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

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

# МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

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

## Обед льготный

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

# МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

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

свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль

75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>84-04</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>96-99</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>
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>Каша перловая рассып. 150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-54</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>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>25-00</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>
90	<b>Беляш школьный с мясом (свин.), рисом</b> <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	<b>62-97</b>
75	<b>Слойка с ветчиной и сыром (п/ф)</b> <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	<b>63-70</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>
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>
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