

МЕНЮ НА 23 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО завтрак (3-11 лет)			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
10	Сыр порц.	Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66	17-21
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры- 10,53, Углеводы-10,14	46-95
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	10-22
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-537,51, Белки-12,1, Жиры- 25.1. Углеводы-62.04	168-35
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-46,48, Белки-1, Жиры-2,51, Углеводы-4,92	24-14
200	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	Калорийность-108,06, Белки-3,39, Жиры- 6,73, Углеводы-8,25	38-73
85	Биточек из свинины 85 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-345,81, Белки-11,31, Жиры- 27,28, Углеводы-13,58	116-69
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-47
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-19
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 (3-11 лет)		Калорийность-976,14, Белки-25,44, Жиры- 42.25. Углеводы-117.49	229-65
ИТОГО:			398-00
Бухгалтер . Зав. . Директор производством школы			

МЕНЮ НА 23 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 пшеничная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры- 10,53, Углеводы-10,14	46-95

200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	11-23
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-580,37, Белки-14,95, Жиры-27,84, Углеводы-63,58	186-58
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43	44-02
100	Биточек из свинины 100 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98	137-06
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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
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-1 155,92, Белки-30,28, Жиры-50,8, Углеводы-137,7	277-42
ИТОГО:			464-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 23 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43	44-02
100	Биточек из свинины 100 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98	137-06
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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-45
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-88

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 198,92, Белки-31,18, Жиры-51. Углеводы-145.8	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
<i>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	Макароны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
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
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-24

Итого за Завтрак льготный Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20.03. Углеводы-75.33 148-00

Обед льготный

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
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>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-29

Итого за Обед льготный Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17.4. Углеводы-84.79 213-00

Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	
-----------	--------------------	----------------	--

МЕНЮ НА 23 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Морковь острая"	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	25-48
<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>			
100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			
250/15/10/2	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	53-76
<i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			

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
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
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
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
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
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	53-77
75	Пирожок печеный с рисом и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-203,7, Белки-5,66, Жиры-4,66, Углеводы-34,84	21-72
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-06
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.
производствомДиректор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026