

МЕНЮ НА 22 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 геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры- 13,22, Углеводы-36,16	48-29
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	10-45
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-618,36, Белки-14,53, Жиры- 26,85. Углеводы-78,49	145-78
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью	Калорийность-59,78, Белки-0,96, Жиры- 4,16, Углеводы-4,26	46-25
капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная			
200	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 200	Калорийность-137,2, Белки-6,22, Жиры- 5,95, Углеводы-14,54	29-93
картофель, горох илиф., филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (зелень), соль			
200	Плов из свинины 200	Калорийность-521,03, Белки-14,99, Жиры- 32,67, Углеводы-41,46	152-51
свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль			
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	11-01
сахар - песок, лимон			
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 (3-11 лет)		Калорийность-971,65, Белки-26,26, Жиры- 43,36. Углеводы-114,22	252-22
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры- 13,22, Углеводы-36,16	48-29
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10

25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-70
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-594,78, Белки-13,85, Жиры-26,58. Углеводы-73.86	143-03
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью <small>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	57-82
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250 <small>картофель, горох илиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-167,4, Белки-7,38, Жиры-7,06, Углеводы-18,37	33-88
250	Плов из свинины 250 <small>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76	208-67
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-02
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-57
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 139,53, Белки-31,91, Жиры-56.97. Углеводы-120.51	320-97
ИТОГО:			464-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью <small>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-44,83, Белки-0,72, Жиры-3,12, Углеводы-3,19	34-69
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250 <small>картофель, горох илиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-167,4, Белки-7,38, Жиры-7,06, Углеводы-18,37	33-88
250	Плов из свинины 250 <small>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76	208-67
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-28
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-90
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 127,23, Белки-31,05, Жиры-55.12. Углеводы-122.28	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
200	кофейный напиток с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
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	10-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-638,75, Белки-17,91, Жиры-21.13, Углеводы-90,71	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-86
Итого за Обед льготный		Калорийность-979,67, Белки-30,17, Жиры-43.83, Углеводы-111.76	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью <small>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	57-82
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	41-65
70	Котлета "Адлер" (филе)	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24.07, Углеводы-5.59	120-39
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	103-67
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99

50	Соус сметанный с томатом	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
		сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	крупка гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны отварные 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Напиток лимонный	сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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	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	62-97
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	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	44-36
75	Булочка "Улиточка"	мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль	Калорийность-291,91, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-87
100	Плюшка с маком 100	мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	51-79
75	Слойка с джемом (п/ф)	тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое	Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13	45-68
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

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