

МЕНЮ НА 26 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)			
106	Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
60	Биточек рубленый из птицы (паровой) 60 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	69-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	28-08
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-32
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-451,01, Белки-22,68, Жиры-20,75, Углеводы-42,71	162-83
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-99,74, Белки-0,62, Жиры-9,07, Углеводы-3,74	35-84
200	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-128,82, Белки-3,72, Жиры-6,93, Углеводы-12,6	40-83
200	Гагу из птицы (филе кур.) 200 <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-352,63, Белки-17,19, Жиры-23,57, Углеводы-17,62	136-00
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
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-785,36, Белки-24,3, Жиры-39,98, Углеводы-78,83	235-17
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

106	Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
60	Биточек рубленый из птицы (паровой) 60 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	69-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	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	4-49
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-453,36, Белки-22,47, Жиры-20,81. Углеводы-43,19	169-02
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
80	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	47-79
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	46-67
250	Гагу из птицы (филе кур.) 250 <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	178-02
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
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 (12-17 лет)		Калорийность-946,92, Белки-30,41, Жиры-51,4. Углеводы-87,24	294-98
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	47-79
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	46-67
250	Гагу из птицы (филе кур.) 250 <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	178-02
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-11
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-69
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-997,88, Белки-30,88, Жиры-51,74. Углеводы-97,56	321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

Птица, тушенная в соусе

35/35	сметан.с том.(филе кур.)	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
35/35	филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное		
120	Рис отварной 120	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	25-42
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	зпп		
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	6-26

Итого за Завтрак льготный Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20.84, Углеводы-73.58 **148-00**

Обед льготный

Щи из свежей капусты с

250	картофелем, сметаной,	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
-----	------------------------------	---	--------------

зеленью 250

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
----	------------------------------	--	---------------

свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
-----	------------------------------	---	--------------

макаронные изделия, масло сливочное, соль

35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
----	-----------------------	--	--------------

200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
-----	-----------------------------	---	--------------

сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-91
----	-----------------------	--	-------------

Итого за Обед льготный Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38.18, Углеводы-102.13 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-06
	капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	49-47
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		
50/125	Рагу из птицы (филе кур.)	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	114-97
	50/125		

картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная

80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	91-28
<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
<i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	84-04
<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
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>			
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
75	Слойка с творогом (п/ф)	Калорийность-272,47, Белки-8,73, Жиры-13,79, Углеводы-27,86	52-32
<i>тесто слоеное б/д, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>			
75	Слойка с джемом (п/ф)	Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13	45-68
<i>тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>			
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