

# МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
106	<b>Омлет натуральный 106</b> яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	<b>55-46</b>
60	<b>Биточек рубленный из птицы (паровой) 60</b> филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	<b>69-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>28-08</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>5-32</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-451,01, Белки-22,68, Жиры-20,75, Углеводы-42,71	<b>162-83</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
60	<b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b> перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-99,74, Белки-0,62, Жиры-9,07, Углеводы-3,74	<b>35-84</b>
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200</b> картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	Калорийность-128,82, Белки-3,72, Жиры-6,93, Углеводы-12,6	<b>40-83</b>
200	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 200</b> картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-352,63, Белки-17,19, Жиры-23,57, Углеводы-17,62	<b>136-00</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-785,36, Белки-24,3, Жиры-39,98, Углеводы-78,83	<b>235-17</b>
ИТОГО:			<b>398-00</b>
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

106	<b>Омлет натуральный 106</b> яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	<b>55-46</b>
60	<b>Биточек рубленный из птицы (паровой) 60</b> филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-154,38, Белки-9,81, Жиры-10,09, Углеводы-6,09	<b>69-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	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>4-49</b>
	<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>	Калорийность-453,36, Белки-22,47, Жиры- 20.81, Углеводы-43.19	<b>169-02</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
80	<b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры- 12,1, Углеводы-4,99	<b>47-79</b>
перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-154,17, Белки-4,18, Жиры-8, Углеводы-15,99	<b>46-67</b>
картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
250	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры- 30,89, Углеводы-21,39	<b>178-02</b>
филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная			
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-946,92, Белки-30,41, Жиры- 51,4. Углеводы-87,24	<b>294-98</b>
ИТОГО:			<b>464-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

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

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**

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

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.

Директор

производством

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**

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

80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>91-28</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>125-99</b>
75	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75</b>	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>84-04</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b>	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92. Углеводы-4,02	<b>9-49</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль 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>	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	тесто слоеное б/д, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
75	<b>Слойка с творогом (п/ф)</b>	тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое Калорийность-272,47, Белки-8,73, Жиры-13,79, Углеводы-27,86	<b>52-32</b>
75	<b>Слойка с джемом (п/ф)</b>	тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13	<b>45-68</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