

МЕНЮ НА 24 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
130/20	Запеканка из творога со сгущен.молоком 130/20 <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-374,9, Белки-28,51, Жиры- 13,24, Углеводы-34,1	117-74
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	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
22	Батон нарезной	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	6-60
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-603,97, Белки-30,23, Жиры- 22,45, Углеводы-68,3	178-54
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-43,51, Белки-0,52, Жиры- 3,68, Углеводы-1,55	28-97
200	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 200 <small>свекла, яйцо столовое, картофель, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), томатная паста., сахар - песок, соль, лимон. кислота</small>	Калорийность-131,99, Белки-5,51, Жиры- 8,64, Углеводы-7,94	44-26
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <small>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	100-85
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
200	Напиток яблочный <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	14-68
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-889,34, Белки-31,34, Жиры- 37,3. Углеводы-103,89	219-46
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 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
140/30	Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/30 <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-427,1, Белки-30,96, Жиры- 14,66, Углеводы-41,4	133-69
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99

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	10-85
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-699,63, Белки-33,67, Жиры-24,33. Углеводы-84,24	205-76
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-72,52, Белки-0,87, Жиры-6,14, Углеводы-2,58	48-28
250	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-151,7, Белки-5,79, Жиры-9,67, Углеводы-10,24	48-06
100	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 100 <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	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	26-82
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
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-1 014,15, Белки-35,16, Жиры-44,08. Углеводы-115,67	258-24
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

150	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-108,78, Белки-1,31, Жиры-9,21, Углеводы-3,87	72-42
250	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-151,7, Белки-5,79, Жиры-9,67, Углеводы-10,24	48-06
100	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 100 <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	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	26-82
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-23
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-64

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)

Калорийность-1 138,23, Белки-36,69, Жиры-47,7, Углеводы-134,65

321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный****Запеканка из творога с****140/30 морковь и сгущенным**

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

98-44**молоком 140/30***творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%***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

10-47**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46

148-00**Обед льготный****Борщ со св.капустой и****250 картоф., сметаной, зеленью**

Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62

28-97**250***свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)***90 Котлета рубленая из**

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

100-85**птицы (филе кур.) 90***филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль***150 Картофель отварной 150**

Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49

45-25*картофель, масло сливочное, соль***35 Огурец свежий**

Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88

17-96**200 Напиток яблочный**

Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4

14-68*яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота***27 Хлеб столичный**

Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34

5-29**Итого за Обед льготный**

Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37

213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники****100 Икра свекольная**

Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13

25-18*свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок***100 Салат "По-болгарски" с**

Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24

59-74**зеленью***перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота***250/15/10/2 Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур),**

Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,18

50-81**сметаной, зеленью***свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота*

100	МЯСО "ПО-МОСКОВСКИ" (свини)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	132-91
свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль			
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	96-99
филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль			
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125	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			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль			
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль			
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	45-25
картофель, масло сливочное, соль			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль			
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	51-57
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное			
75	Слойка с ветчиной и сыром (п/ф)	Калорийность-300,43, Белки-8,93, Жиры-18,01, Углеводы-25,26	63-70
тесто слоеное б/д, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	32-62
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное			
75/15	Рулетик с маком и глазурью	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	48-61
глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное			
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