

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 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	24-88
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	50-34
200	Какао растворимый с молоком молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	8-78
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-656,3, Белки-18,98, Жиры-29,89, Углеводы-75,92	177-65
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
70	Салат из пекин. капусты с кукурузой, зеленью капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-56,57, Белки-0,75, Жиры-3,61, Углеводы-5,07	36-00
200	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 200 картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-98,79, Белки-3,58, Жиры-2,44, Углеводы-15,34	54-91
60/30	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 60/30 свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-250,91, Белки-7,25, Жиры-19,96, Углеводы-10,44	81-18
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
200	Напиток яблочный яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-46
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-858,08, Белки-20,69, Жиры-31,59, Углеводы-118,95	220-35
ИТОГО:			398-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26

190/10	Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	50-34
	молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	7-04
	Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)	Калорийность-660,7, Белки-19,92, Жиры-31,08. Углеводы-73,35	184-73
	<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>		
110	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-88,89, Белки-1,18, Жиры-5,68, Углеводы-7,96	56-57
	капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота		
250	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250	Калорийность-124,98, Белки-4,89, Жиры-2,96, Углеводы-19,32	61-14
	картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		
180	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	26-36
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-46
	Итого за ЦСО обед (12-17 лет)	Калорийность-1 044,67, Белки-26,05, Жиры-41,95, Углеводы-136,7	279-27
		ИТОГО:	464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

120	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-96,97, Белки-1,28, Жиры-6,19, Углеводы-8,69	61-71
	капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота		
250	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250	Калорийность-124,98, Белки-4,89, Жиры-2,96, Углеводы-19,32	61-14
	картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		

180	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	26-36
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
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	6-77
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	6-22

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-1 115,06, Белки-26,58, Жиры-42,92, Углеводы-150,19 **321-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
190/10	Яблоко св.	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок	
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
	<i>молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>		
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
18		Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	4-27

Итого за Завтрак льготный Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49, Углеводы-69 **148-00**

Обед льготный

250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
	<i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	<i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-94

Итого за Обед льготный Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36.7, Углеводы-107.43 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	51-43
	капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-95
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
100	Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-21
	капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)		
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе кур), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	45-17
	картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
75	Мясо "По-французски"	Калорийность-293,5, Белки-9,8, Жиры-27,03. Углеводы-2,49	123-39
	сыннина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	сыннина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
	сыннина 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	10-92
	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	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	72-00
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
90	Беляши школьный с мясом (свин.), рисом	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	65-62
	мука пшеничная, сырина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное		
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	53-37
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	25-73
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
100	Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	54-60

мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

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