

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ 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	24-88
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	119-66
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
60	Яблоко св.	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	21-06
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	7-22
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-591,95, Белки-30,16, Жиры- 22,34, Углеводы-65,82	176-90
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-56,3, Белки-0,86, Жиры-3,65, Углеводы-5,02	12-40
200	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 200 <small>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</small>	Калорийность-164,19, Белки-5,17, Жиры- 10,05, Углеводы-12,99	63-73
75	Котлета "Заводская" 75 <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	102-44
120	Каша рассыпч. гречневая 120 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры- 5,07, Углеводы-27,73	19-04
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	14-29
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-83
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	4-37
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-911,03, Белки-25,93, Жиры- 42.3. Углеводы-103.85	221-10
ИТОГО:			398-00
<div>Бухгалтер . Зав. . Директор</div> <div>производством школы</div>			

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
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	119-66
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	28-08

23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	7-82
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-606,59, Белки-30,31, Жиры-22,48, Углеводы-68,81	184-52
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
80	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-75,07, Белки-1,14, Жиры-4,87, Углеводы-6,69	16-53
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250 <small>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</small>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	69-20
100	Котлета "Заводская" 100 <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-415,94, Белки-15,36, Жиры-31,27, Углеводы-18,08	141-70
180	Каша рассып. гречневая 180 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	28-56
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-83
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-37
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 152,29, Белки-34,09, Жиры-54,79, Углеводы-127,8	279-48
ИТОГО:			464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	20-67
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250 <small>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</small>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	69-20
100	Котлета "Заводская" 100 <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-415,94, Белки-15,36, Жиры-31,27, Углеводы-18,08	141-70
180	Каша рассып. гречневая 180 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	28-56
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-02
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-46
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 243,57, Белки-35,07, Жиры-56,5, Углеводы-144,2	321-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15,09, Углеводы-93,69	148-00

Обед льготный

250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	104-59
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	18-58
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-876,35, Белки-25,19, Жиры-33,51, Углеводы-114,18	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	36-95
100	Салат из б/к капусты с яблоками <i>капуста б/к, яблоки, морковь, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), чеснок</i>	Калорийность-98,87, Белки-1,2, Жиры-5,18, Углеводы-11,43	28-56
250/15/10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	57-66
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63

58	Котлета "По-Сарански" (свин.) <i>свинина б/к, масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,29, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	114-27
50/100	Плов из птицы (филе кур.) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	110-26
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	19-64
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом <i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	65-62
75	Пирожок печеный с рисом и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-203,7, Белки-5,66, Жиры-4,66, Углеводы-34,84	22-75
85	Ватрушка " Венгерская " <i>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</i>	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	76-23
75/15	Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	51-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-46
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