

# МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ 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>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
130/20	<b>Запеканка из творога со сгущен.молоком 130/20</b> творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-374,9, Белки-28,51, Жиры-13,24, Углеводы-34,1	<b>119-66</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	<b>21-06</b>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	<b>7-22</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-591,95, Белки-30,16, Жиры-22,34, Углеводы-65,82	<b>176-90</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b> свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-56,3, Белки-0,86, Жиры-3,65, Углеводы-5,02	<b>12-40</b>
200	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 200</b> картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.	Калорийность-164,19, Белки-5,17, Жиры-10,05, Углеводы-12,99	<b>63-73</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>102-44</b>
120	<b>Каша рассыпч. гречневая 120</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	<b>19-04</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>14-29</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>4-37</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-911,03, Белки-25,93, Жиры-42,3. Углеводы-103,85	<b>221-10</b>
ИТОГО:			<b>398-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
130/20	<b>Запеканка из творога со сгущен.молоком 130/20</b> творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-374,9, Белки-28,51, Жиры-13,24, Углеводы-34,1	<b>119-66</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>28-08</b>

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

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

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

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

#### **Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30**

140/30 Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

**100-25**

#### **Чай с сахаром**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

**4-08**

#### **Яблоко св.**

Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8

**35-10**

#### **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

#### **Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250**

Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66

**35-41**

#### **Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90**

Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4

**104-59**

#### **Рис отварной 150**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01

**33-65**

#### **Помидор свежий**

Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14

**18-58**

#### **Напиток апельсиновый**

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

Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15

**14-29**

#### **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

#### **Винегрет овощной**

#### **(кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком**

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46

**36-95**

#### **Салат из б/к капусты с яблоками**

капуста б/к, яблоки, морковь, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), чеснок

Калорийность-98,87, Белки-1,2, Жиры-5,18, Углеводы-11,43

**28-56**

#### **Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2**

картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41

**57-66**

#### **Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75**

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28

**90-63**

58	<b>Котлета "По-Сарански" (свин.)</b> свинина б/к, масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок	Калорийность-314,29, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	<b>114-27</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 50/100</b> куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>110-26</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>130-42</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	<b>10-92</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
150	<b>Каша вязкая гречневая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	<b>19-64</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</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>72-00</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>14-29</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</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>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
90	<b>Беляши школьный с мясом (свин.), рисом</b> мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>65-62</b>
75	<b>Пирожок печенный с рисом и яйцом</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-203,7, Белки-5,66, Жиры-4,66, Углеводы-34,84	<b>22-75</b>
85	<b>Ватрушка " Венгерская"</b> мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	<b>76-23</b>
75/15	<b>Рулетик с маком и глазурью</b> глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	<b>51-28</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-46</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</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