

# МЕНЮ НА 13 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	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>26-44</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом 190/10</b> молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры-11,14, Углеводы-37,62	<b>50-09</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром 200</b> молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>13-59</b>
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>35-02</b>
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры-0,64, Углеводы-11,31	<b>7-32</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-585,23, Белки-14,78, Жиры-25,43. Углеводы-72,86	<b>157-34</b>
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-43,51, Белки-0,52, Жиры-3,68, Углеводы-1,55	<b>29-06</b>
200	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200</b> свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, морковь, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), масло растительное, сахар - песок, соль, лимон. кислота	Калорийность-97,55, Белки-3,4, Жиры-4,98, Углеводы-9,59	<b>38-06</b>
90	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90</b> филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	<b>104-59</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>
200	<b>Компот из чернослива</b> чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</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-915,99, Белки-27,74, Жиры-35,93. Углеводы-116,62	<b>240-66</b>
			ИТОГО; <b>398-00</b>
Бухгалтер		Zav. производством	Директор школы

# МЕНЮ НА 13 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>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>35-26</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом 190/10</b> молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры-11,14, Углеводы-37,62	<b>50-09</b>

200	<b>Чай с молоком и сахаром 200</b> молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>13-59</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
27	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	<b>9-11</b>
	<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>	Калорийность-624,43, Белки-16,65, Жиры-26,94, Углеводы-77,05	<b>176-70</b>
	<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>		
110	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-79,77, Белки-0,96, Жиры-6,75, Углеводы-2,84	<b>53-28</b>
250	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> 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	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11	<b>42-74</b>
100	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 100</b>	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39	<b>117-24</b>
180	<b>Рис отварной 180</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>34-14</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
	<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>	Калорийность-1 051,91, Белки-30,76, Жиры-38,9, Углеводы-139,27	<b>287-30</b>
		ИТОГО:	<b>464-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

90	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-65,27, Белки-0,78, Жиры-5,53, Углеводы-2,32	<b>43-59</b>
250	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> 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	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11	<b>42-74</b>
100	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 100</b>	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39	<b>117-24</b>
180	<b>Рис отварной 180</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>34-14</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</b>

100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>7-10</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>6-32</b>
	<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>	Калорийность-1 075,31, Белки-31,34, Жиры-37,86, Углеводы-145,87	<b>321-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	<b>72-00</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	<b>4-08</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>6-47</b>
	<b>Итого за Завтрак льготный</b>	Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77	<b>148-00</b>

### Обед льготный

250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	<b>36-60</b>
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	<b>115-93</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	<b>46-23</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	<b>7-87</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>6-37</b>
	<b>Итого за Обед льготный</b>	Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

100	<b>Салат "Морковь острая"</b>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38 морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота	<b>25-75</b>
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин. капустой, зеленью</b>	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57 огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	<b>49-55</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2</b>	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>60-60</b>

	свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
75	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75</b>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>90-63</b>
75	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль <b>Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>121-51</b>
80	филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль <b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
100	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль <b>Мясо "По-Московски" (свин.)</b>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>137-81</b>
50/15	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль <b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>130-42</b>
50	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль <b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	<b>10-92</b>
150	крупа рисовая, масло сливочное, соль <b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
150	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль <b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
150	макаронные изделия, масло сливочное, соль <b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль <b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота <b>Компот из чернослива 200</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</b>
200	сахар - песок, чай черный крупнолистовой <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
7	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой <b>Лимон порц.</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	картофель, молоко пастеризованное2,5%, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное <b>Калитка с картофелем</b>	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	<b>78-95</b>
75	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., филе куриное, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное <b>Сочень "Северный" 75</b>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>52-42</b>
102	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное <b>Булочка с джемом обсыпная 102</b>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>57-97</b>
75/15	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное <b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>57-39</b>
100	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное <b>Пирожок печенный с яблоком 100</b>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>38-68</b>
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный 30</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной 30</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