

МЕНЮ НА 15 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
10	Сыр порц.	Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66	17-63
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
200	Чай с лимоном и сахаром <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
200	Эсп <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>		
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	35-02
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-83
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-557,99, Белки-10,99, Жиры-22,85. Углеводы-75,45	149-17
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Икра морковная	Калорийность-72,62, Белки-1,02, Жиры-4,56, Углеводы-6,61	16-08
<small>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-135,81, Белки-4,5, Жиры-4,29, Углеводы-19,53	38-54
85	Котлета рыбная (филе треск.пород) 85 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.)., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-178,62, Белки-11,16, Жиры-9,12, Углеводы-12,88	121-47
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
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-746,09, Белки-22,81, Жиры-23,86. Углеводы-106,55	248-83
			ИТОГО:
			398-00
Бухгалтер		Zav. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 15 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94

200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
200	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
24	Батон нарезной	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	7-99
	Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)	Калорийность-594,57, Белки-12,79, Жиры-24,34. Углеводы-79,13	167-89
	<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>		
100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	26-81
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	44-53
	<i>картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	142-91
	<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
180	Пюре картофельное 180	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	55-35
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
	<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
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-885,44, Белки-26,82, Жиры-30,2. Углеводы-122,82	296-11
		ИТОГО:	464-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Икра морковная	Калорийность-96,82, Белки-1,36, Жиры-6,08, Углеводы-8,81	21-45
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	44-53
	<i>картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	142-91
	<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
180	Пюре картофельное 180	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	55-35
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
	<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	30-64

19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	4-64
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	4-17
	Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)	Калорийность-886,22, Белки-26,97, Жиры-28,8. Углеводы-125,31	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	12-98
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16,49. Углеводы-86,24	148-00

Обед льготный

250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укороп/петрушка), томатная паста.</i>		
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	129-40
	<i>сыпинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
	<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-53
	Итого за Обед льготный	Калорийность-727,65, Белки-18,85, Жиры-28,19. Углеводы-95,85	213-00

Бухгалтер Зав. Директор

производством школы

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	26-81
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	Салат "Здоровье" с пекин. капустой	Калорийность-141,14, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	36-42
	<i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр полутвердый 45%, соль йодированная</i>		
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	51-08

капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	101-19
80	филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	94-04
35/125	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Ragu из птицы (филе кур.)	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2. Углеводы-14,38	108-13
50/15	картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4,02	10-92
150	картофель, масло сливочное, соль Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
150	макаронные изделия, масло сливочное, соль Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/ 5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
200	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Чай с лимоном и сахаром	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
102	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
85	мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	76-23
100	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Пирожок печенный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-68
100	мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	54-60
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	4-15
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