

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

| Выход (г)  | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--|---|--|----------------------|
| <b>ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>  |   |  |                      |
| 10   | Масло сливочное   | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0,08                     | 24-88                |
| 10   | Сыр порц.   | Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66   | 17-63                |
| 190/10   | Каша вязкая рисовая<br>молочная с маслом 190/10                                   | Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-<br>11,19, Углеводы-43,43                | 56-94                |
| 200  | чай с лимоном и сахаром<br>опп<br>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-<br>0,01, Углеводы-15,18                  | 7-87                 |
| 80   | Апельсин  | Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16,<br>Углеводы-6,48                     | 35-02                |
| 20   | Батон нарезной  | Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58,<br>Углеводы-10,28                     | 6-83                 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)  |   | Калорийность-557,99, Белки-10,99, Жиры-<br>22.85. Углеводы-75.45               | 149-17               |
| <b>ЦСО обед (3-11 лет)</b>   |   |  |                      |
| 60   | Икра морковная  | Калорийность-72,62, Белки-1,02, Жиры-<br>4,56, Углеводы-6,61                   | 16-08                |
| морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота             |   |  |                      |
| 200  | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями с<br>мясом (филе кур), зеленью        | Калорийность-135,81, Белки-4,5, Жиры-<br>4,29, Углеводы-19,53                  | 38-54                |
| картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень<br>(укроп/петрушка) |   |  |                      |
| 85   | Котлета рыбная (филе<br>треск.пород) 85   | Калорийность-178,62, Белки-11,16, Жиры-<br>9,12, Углеводы-12,88                | 121-47               |
| филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные,<br>соль       |   |  |                      |
| 150  | Пюре картофельное 150   | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-<br>5,41, Углеводы-22,03                 | 46-23                |
| картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль   |   |  |                      |
| 200  | Напиток смородиновый  | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-<br>0,1, Углеводы-25,78                  | 17-31                |
| смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота  |   |  |                      |
| 20   | Хлеб пшеничный  | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16,<br>Углеводы-9,84                       | 4-83                 |
| 20   | Хлеб столичный  | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-<br>0,22, Углеводы-9,88                   | 4-37                 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет)   |   | Калорийность-746,09, Белки-22,81, Жиры-<br>23.86. Углеводы-106.55              | 248-83               |
| ИТОГО:   |   |  | 398-00               |

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

|   |   |   |       |
|---|---|---|-------|
| 10  | Масло сливочное                                 | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0,08      | 24-88 |
| 15  | Сыр порц.                                       | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99                        | 26-44 |
| 190/10  | Каша вязкая рисовая<br>молочная с маслом 190/10 | Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-<br>11,19, Углеводы-43,43 | 56-94 |
| молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль |   |   |       |

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

## МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

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

|   |                       |  |               |
|---|-----------------------|--|---------------|
| 19  | <b>Хлеб пшеничный</b> | Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35     | <b>4-64</b>   |
| 19  | <b>Хлеб столичный</b> | Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39     | <b>4-17</b>   |
| <b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b> |                       | Калорийность-886,22, Белки-26,97, Жиры-28.8. Углеводы-125.31 | <b>321-00</b> |
| Бухгалтер                                   | Зав. производством    | Директор школы   |               |

## МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

|                                  |  |  |               |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 15                               | <b>Сыр порц.</b>   | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99                     | <b>26-44</b>  |
| 190/10                           | <b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b>  | Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43  | <b>56-94</b>  |
| 200                              | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-87</b>   |
| 100                              | <b>Апельсин</b>  | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1           | <b>43-77</b>  |
| 38                               | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53     | <b>12-98</b>  |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16.49. Углеводы-86.24 | <b>148-00</b> |

### Обед льготный

|                               |   |  |               |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250                           | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>   | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4      | <b>28-57</b>  |
| 90                            | <b>Котлета "Заводская" 90</b><br>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста. | Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77  | <b>129-40</b> |
| 150                           | <b>Макароны отварные 150</b><br>макаронные изделия, масло сливочное, соль   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>21-93</b>  |
| 20                            | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5       | <b>10-26</b>  |
| 200                           | <b>Напиток смородиновый</b><br>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота  | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78    | <b>17-31</b>  |
| 25                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35     | <b>5-53</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |   | Калорийность-727,65, Белки-18,85, Жиры-28.19. Углеводы-95.85 | <b>213-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав. производством  | Директор школы   |               |

## МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

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

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

|          |   |  |               |
|----------|---|--|---------------|
| 75       | <b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16  | <b>101-19</b> |
| 80       | <b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>     | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4  | <b>94-04</b>  |
| 35/125   | <b>Рагу из птицы (филе кур.)</b>            | Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38  | <b>108-13</b> |
| 50/15    | <b>Поджарка из свинины 50/15</b>            | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4   | <b>130-42</b> |
| 50       | <b>Соус сметанный с томатом</b>             | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02     | <b>10-92</b>  |
| 150      | <b>Картофель отварной 150</b>               | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49   | <b>46-69</b>  |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b>                | 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>   | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>72-00</b>  |
| 200      | <b>Напиток смородиновый</b>                 | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78    | <b>17-31</b>  |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром</b>              | 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>   |
| 102      | <b>Булочка с джемом обсыпная</b>            | Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16  | <b>57-97</b>  |
| 85       | <b>Ватрушка " Венгерская "</b>              | Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24  | <b>76-23</b>  |
| 100      | <b>Пирожок печеный с яблоком</b>            | Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21   | <b>38-68</b>  |
| 100      | <b>Плюшка с маком 100</b>                   | Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75  | <b>54-60</b>  |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>7-25</b>   |
| 19       | <b>Хлеб столичный</b>                       | Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39     | <b>4-15</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