

МЕНЮ НА 19 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
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	51-07
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	9-21
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-617,52, Белки-15,32, Жиры-27,97, Углеводы-74,89	159-60
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-64,26, Белки-0,86, Жиры-4,14, Углеводы-5,7	38-53
200	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 200 <small>картофель, филе куриное, горох или ф., лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (зелень), соль</small>	Калорийность-154,71, Белки-7,79, Жиры-7,57, Углеводы-13,7	43-23
250	Плов из свинины 250 <small>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76	215-87
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
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-115,76, Белки-31,91, Жиры-56,46, Углеводы-117,01	326-40
ИТОГО:			486-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

<u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
220/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 220/10 <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, сахар - песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-586,94, Белки-18,34, Жиры-19,75, Углеводы-83,64	85-53
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10

26 **Батон нарезной**

Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36

8-94

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-905,89, Белки-25,63, Жиры-34,47, Углеводы-121,85

193-79

ЦСО обед (12-17 лет)

90 **Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью**

Калорийность-72,3, Белки-0,97, Жиры-4,65, Углеводы-6,42

43-35

капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота

250 **Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250**

Калорийность-178,63, Белки-8,71, Жиры-8,46, Углеводы-16,74

46-39

картофель, филе куриное, горох или ф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

300 **Плов из свинины 300**

Калорийность-801,54, Белки-23,48, Жиры-51,4, Углеводы-60,81

249-70

свинина б/к, крупка рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль

200 **Компот из изюма**

Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13

19-57

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

20 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84
Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88

4-83

20 **Хлеб столичный**

4-37

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-1 269,77, Белки-36,26, Жиры-64,99, Углеводы-131,82

368-21

ИТОГО: **562-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80 **Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью**

Калорийность-64,26, Белки-0,86, Жиры-4,14, Углеводы-5,7

38-53

капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота

250 **Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250**

Калорийность-178,63, Белки-8,71, Жиры-8,46, Углеводы-16,74

46-39

картофель, филе куриное, горох или ф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

300 **Плов из свинины 300**

Калорийность-801,54, Белки-23,48, Жиры-51,4, Углеводы-60,81

249-70

свинина б/к, крупка рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль

200 **Компот из изюма**

Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13

19-57

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

70 **Яблоко св.**

Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86

24-57

25 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3

5-91

24 **Хлеб столичный**

Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86

5-33

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-1 317,39, Белки-36,77, Жиры-64,84, Углеводы-142,4

390-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	51-07
	геркулесовая с маслом 190/10	молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Яблоко св.	молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	7-01
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51	148-00
	<u>Обед льготный</u>		
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
		картофель, горох или ф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	130-19
		свинина б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
		крупа гречневая, масло сливочное, соль	
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	6-93
	Итого за Обед льготный	Калорийность-943,67, Белки-30,15, Жиры-43,84, Углеводы-103,34	213-00
	Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	48-17
		капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота	
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-95
		свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	42-42
		картофель, горох или ф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63
		филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
		филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	
75	Мясо "По-французки"	Калорийность-293,5, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	123-39
		свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль	

40/100	Плов из свинины 40/100	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	121-34
	свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль		
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4,02	10-92
	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
5	150/20/5		
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
	изюм, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.

Директор

производством

школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026