

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО завтрак (3-11 лет)			
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 пшеничная с маслом 190/10	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры- 10,53, Углеводы-10,14	49-73
молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	11-06
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-572,51, Белки-14,73, Жиры- 27,76, Углеводы-62,04	193-08
ЦСО обед (3-11 лет)			
80	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью	Калорийность-58,01, Белки-0,78, Жиры- 4,92, Углеводы-1,86	51-17
помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
200	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200	Калорийность-127,89, Белки-5,14, Жиры- 8,36, Углеводы-7,81	52-54
картофель, филе куриное, капуста б/к, сметана 15%, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль			
90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры- 28,93, Углеводы-14,38	128-34
свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	21-93
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
200	Компот из смородины	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87	25-14
смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
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
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-1 035,8, Белки-28,1, Жиры- 47,95, Углеводы-117,55	292-92
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 20 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	44-08
240/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 240/10	Калорийность-165,59, Белки-3,39, Жиры- 11,13, Углеводы-12,79	56-28
молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок			

200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	10-55
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-603,71, Белки-16,59, Жиры-29,63, Углеводы-63,66	207-94
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
110	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-79,76, Белки-1,08, Жиры-6,77, Углеводы-2,56	70-36
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, филе куриное, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-147,75, Белки-5,51, Жиры-9,41, Углеводы-9,99	57-86
110	Биточек из свинины 110 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-445,04, Белки-14,56, Жиры-35,07, Углеводы-17,57	155-31
200	Макароны отварные 200 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	29-29
200	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-14
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-46
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	7-64
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 253,49, Белки-33,91, Жиры-58,77, Углеводы-140,91	354-06
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	63-96
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, филе куриное, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-147,75, Белки-5,51, Жиры-9,41, Углеводы-9,99	57-86
110	Биточек из свинины 110 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-445,04, Белки-14,56, Жиры-35,07, Углеводы-17,57	155-31
200	Макароны отварные 200 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	29-29
200	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-14
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	7-75
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	6-92

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)

Калорийность-1 273,93, Белки-34,31, Жиры-58,29, Углеводы-145,82

390-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	58-39
120	Макароны отварные 120 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	17-55
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	7-59

Итого за Завтрак льготный

Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83, Углеводы-77,49

148-00**Обед льготный**

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	33-13
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	4-09

Итого за Обед льготный

Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33, Углеводы-91,75

213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	Салат "Морковь острая" <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	25-75
100	Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-21
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-95

250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	55-37
50	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 50 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,07, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	71-19
75	Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75 <i>филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	121-51
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	94-04
100	МЯСО ПО-МОСКОВСКИ (свин.) <i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	137-81
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-14
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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
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.
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