

# МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

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

# МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

	<b><u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u></b>	
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65
240/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 240/10</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-165,59, Белки-3,39, Жиры-11,13, Углеводы-12,79
56-28		

200	<b>Кофеинный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>28-38</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>10-55</b>
	<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>	Калорийность-603,71, Белки-16,59, Жиры-29,63. Углеводы-63,66	<b>207-94</b>
	<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>		
110	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-79,76, Белки-1,08, Жиры-6,77, Углеводы-2,56	<b>70-36</b>
250	<b>Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-147,75, Белки-5,51, Жиры-9,41, Углеводы-9,99	<b>57-86</b>
110	<b>Биточек из свинины 110</b>	Калорийность-445,04, Белки-14,56, Жиры-35,07, Углеводы-17,57	<b>155-31</b>
200	<b>Макароны отварные 200</b>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	<b>29-29</b>
200	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>25-14</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>8-46</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>7-64</b>
	<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>	Калорийность-1 253,49, Белки-33,91, Жиры-58,77, Углеводы-140,91	<b>354-06</b>
		ИТОГО:	<b>562-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>63-96</b>
250	<b>Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-147,75, Белки-5,51, Жиры-9,41, Углеводы-9,99	<b>57-86</b>
110	<b>Биточек из свинины 110</b>	Калорийность-445,04, Белки-14,56, Жиры-35,07, Углеводы-17,57	<b>155-31</b>
200	<b>Макароны отварные 200</b>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	<b>29-29</b>
200	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>25-14</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	<b>7-75</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>6-92</b>

**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

<b>50</b>	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 50</b>	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>58-39</b>
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
<b>120</b>	<b>Макароны отварные 120</b>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	<b>17-55</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
<b>25</b>	<b>Огурец свежий чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
<b>200</b>	<b>Чай 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>100</b>	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
<b>31</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>7-59</b>

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83. Углеводы-77,49 **148-00**

**Обед льготный**

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

**Итого за Обед льготный** Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33. Углеводы-91,75 **213-00**

**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

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

250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	<b>55-37</b>
250/15/10/2	картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
50	<b>Биточек рыбный (фил.треск.пород) 50</b>	Калорийность-96,07, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	<b>71-19</b>
	филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
75	<b>Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>121-51</b>
	филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль		
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>
	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок		
100	<b>Мясо "ЦО-МОСКОВСКИЙ" (свиные)</b>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>137-81</b>
	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль		
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>
	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль		
50	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	<b>10-92</b>
	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
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>
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>25-14</b>
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</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>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026