

МЕНЮ НА 22 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша жидкая молочная манная с маслом 190/10	Калорийность-247,05, Белки-5,84, Жиры-10,92, Углеводы-31,16	48-60
200	Чай с лимоном и сахаром <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	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
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	9-88
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-635,79, Белки-19,37, Жиры-30,14. Углеводы-69,71	194-83
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из свеклы с зел. горошком, яблоком <small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-61,98, Белки-1,34, Жиры-3,34, Углеводы-6,56	32-26
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</small>	Калорийность-153,85, Белки-6,18, Жиры-6, Углеводы-18,52	50-99
90	Котлета рыбная (филе треск.пород) 90 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-161,6, Белки-11,79, Жиры-6,65, Углеводы-13,56	127-54
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 из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
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-812,23, Белки-27,15, Жиры-22,22. Углеводы-119,29	291-17
			ИТОГО:
			486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 22 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

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
240/10	Каша жидкая молочная манная с маслом 240/10	Калорийность-292,17, Белки-7,36, Жиры- 11,62, Углеводы-39,29	54-84
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин 100 <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
35	Батон нарезной 35	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	11-86
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-714,13, Белки-22,66, Жиры- 32,35. Углеводы-80,92	211-87
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком 100 <small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры- 4,18, Углеводы-8,2	40-33
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью 250 <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры- 6,62, Углеводы-23,69	56-95
110	Котлета рыбная (филе треск.пород) 110 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры- 11,8, Углеводы-16,67	157-20
200	Пюре картофельное 200 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-201,94, Белки-4,33, Жиры- 7,21, Углеводы-29,37	61-50
200	Напиток из плодов шиповника 200 <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-35
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный 30	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-978,34, Белки-31,93, Жиры- 30,63. Углеводы-136,55	350-13
ИТОГО:			562-00
Бухгалтер		Зав.	Директор
		производством	школы

МЕНЮ НА 22 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком 100 <small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры- 4,18, Углеводы-8,2	40-33
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью 250 <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры- 6,62, Углеводы-23,69	56-95
110	Котлета рыбная (филе треск.пород) 110 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры- 11,8, Углеводы-16,67	157-20

200	Пюре картофельное 200	Калорийность-201,94, Белки-4,33, Жиры-7,21, Углеводы-29,37	61-50
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	5-22
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-68
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-980,51, Белки-31,77, Жиры-30,68. Углеводы-136,76	390-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	50-34
	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
17	Батон нарезной	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры-0,49, Углеводы-8,74	5-88
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-568,22, Белки-19,39, Жиры-21,99. Углеводы-71,5	148-00

Обед льготный

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	39-32
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль		
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	102-49
	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота		
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-36
Итого за Обед льготный		Калорийность-691,07, Белки-24,7, Жиры-23. Углеводы-90,44	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-33
	свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная		
100	Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-21
	капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)		
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры-6,93, Углеводы-7,62	46-59
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24.07, Углеводы-5.59	123-61
	филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, 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-французски"	Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29.82. Углеводы-1.87	146-65
	сынина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
	сынина 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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, 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/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, 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
		Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	7-25
		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	
30	Хлеб столичный		6-55
30	Батон нарезной		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