

МЕНЮ НА 21 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
140/30	Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/30 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое	Калорийность-427,1, Белки-30,96, Жиры- 14,66, Углеводы-41,4	135-76
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	11-87
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-699,63, Белки-33,67, Жиры- 24,33, Углеводы-84,24	211-69
ЦСО обед (3-11 лет)			
70	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-53,98, Белки-0,95, Жиры- 3,65, Углеводы-3,99	48-14
200	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 200 свекла, филе куриное, яйцо столовое, картофель, сметана 15%, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), томатная паста., сахар - песок, соль, лимон. кислота	Калорийность-151,87, Белки-7,27, Жиры- 10,28, Углеводы-7,48	58-46
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	104-36
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	23-80
50	Соус сметанный с томатом 50 сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры- 1,92, Углеводы-4,02	10-92
200	Напиток яблочный яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	14-83
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-1 008,6, Белки-35,82, Жиры- 41.02. Углеводы-119.75	274-31
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
----	------------------------	--	--------------

160/40	Запеканка из творога со сгущен.молоком 160/40 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-511,88, Белки-36,2, Жиры-17,6, Углеводы-50,51	157-70
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	10-39
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-773,93, Белки-38,6, Жиры-27.15, Углеводы-91.29	232-15
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-77,12, Белки-1,35, Жиры-5,22, Углеводы-5,7	68-77
250	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, филе куриное, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-171,58, Белки-7,55, Жиры-11,31, Углеводы-9,79	62-33
110	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 110 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67	127-58
200	Каша рассып. гречневая 200 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19	31-73
60	Соус сметанный с томатом 60 <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83	13-11
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-46
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 171,1, Белки-41,92, Жиры-50.1, Углеводы-134.23	329-85
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-100,26, Белки-1,76, Жиры-6,79, Углеводы-7,41	89-40
250	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, филе куриное, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-171,58, Белки-7,55, Жиры-11,31, Углеводы-9,79	62-33

110	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 110 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67	127-58
200	Каша рассып. гречневая 200 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19	31-73
60	Соус сметанный с томатом 60 <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83	13-11
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-37
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	7-55
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 292,28, Белки-43,68, Жиры-52,27. Углеводы-155,6	390-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15,09. Углеводы-93,69	148-00

Обед льготный

250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	29-94
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры-27,25. Углеводы-87,66	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-77,12, Белки-1,35, Жиры-5,22, Углеводы-5,7	68-77
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,18	52-60
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
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
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 60/50 <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,84, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	85-58
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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
150	Капуста отварная с маслом <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	43-31
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	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
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