

МЕНЮ НА 27 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 яичневая с маслом 190/10	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры-11,14, Углеводы-37,62 молоко пастеризованное 2,5%, крупа яичневая, масло сливочное, соль, сахар - песок	50-09
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37 молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	13-59
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	11-74
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-645,39, Белки-17,25, Жиры-27,18. Углеводы-81,16	179-33
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из св.помидоров со сладким перцем,	Калорийность-62,02, Белки-0,94, Жиры-4,93, Углеводы-3,14	60-92
	лук зеленым, зеленью	помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	
200	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200	Калорийность-118,05, Белки-5,15, Жиры-6,71, Углеводы-9,09 свекла, куриные грудки филе, картофель, капуста б/к, сметана 15%, лук репчатый, морковь, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), масло растительное, сахар - песок, соль, лимон. кислота	50-75
90	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 90	Калорийность-296,34, Белки-14,82, Жиры-23,54, Углеводы-6,19 куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйца столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	121-45
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 крупа рисовая, масло сливочное, соль	33-65
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35 чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	26-10
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-983,67, Белки-29,26, Жиры-42,04. Углеводы-117,36	306-67
			ИТОГО: 486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 27 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 ячневая с маслом 240/10	Калорийность-497,74, Белки-14,03, Жиры-12,57, Углеводы-81,99	63-27
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-59
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	12-27
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-884,14, Белки-25,71, Жиры-29,96. Углеводы-126,04	201-86
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
Салат из св.помидоров со сладким перцем,			
100		Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	76-16
лук.зеленым, зеленью			
помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
Борщ со св.капустой,			
250	картоф., мясом (филе кур),	Калорийность-134,56, Белки-5,51, Жиры-7,25, Углеводы-11,61	55-44
сметаной, зеленью 250			
свекла, куриные грудки филе, картофель, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
Мясо "По-министерски"			
110	(филе кур.) 110	Калорийность-361,78, Белки-18,11, Жиры-28,71, Углеводы-7,6	148-39
куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль			
Рис отварной 200			
200		Калорийность-307,08, Белки-5,09, Жиры-8,15, Углеводы-53,35	44-85
крупа рисовая, масло сливочное, соль			
Компот из чернослива			
200		Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-10
чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
Хлеб пшеничный			
20		Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-83
Хлеб столичный			
20		Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-37
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 106,86, Белки-33,1, Жиры-50,83. Углеводы-125,55	360-14
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров со сладким перцем,	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	76-16
лук.зеленым, зеленью			
помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
Борщ со св.капустой,			
250	картоф., мясом (филе кур),	Калорийность-134,56, Белки-5,51, Жиры-7,25, Углеводы-11,61	55-44
сметаной, зеленью 250			
свекла, куриные грудки филе, картофель, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
Мясо "По-министерски"			
110	(филе кур.) 110	Калорийность-361,78, Белки-18,11, Жиры-28,71, Углеводы-7,6	148-39
куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль			

180	Рис отварной 180	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	34-14
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-10
	чернослив, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
90	Апельсин	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	39-39
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-45
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-93

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-1 111,46, Белки-33,78, Жиры-48,18, Углеводы-130,45 **390-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

150/20/5	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
	150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	6-47

Итого за Завтрак льготный Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77 **148-00**

Обед льготный

250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	36-60
	свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон, кислота		
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	115-93
	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
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		
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	6-37

Итого за Обед льготный Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	26-16
	свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок		
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/ 20/10/2	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	60-60
	свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
75	Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	121-51
	филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль		
75	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	86-96
	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	101-19
	филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль		
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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
	крупа рисовая, 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	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-10
	чернослив, 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
		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.
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