

МЕНЮ НА 27 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 ячневая с маслом 190/10	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры- 11,14, Углеводы-37,62	50-09
молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок			
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	13-59
молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
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
ЦСО обед (3-11 лет)			
Салат из св.помидоров со сладким перцем,			
80	лук.зеленым, зеленью	Калорийность-62,02, Белки-0,94, Жиры- 4,93, Углеводы-3,14	60-92
помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
Борщ со св.капустой,			
200	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200	Калорийность-118,05, Белки-5,15, Жиры- 6,71, Углеводы-9,09	50-75
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			
90	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 90	Калорийность-296,34, Белки-14,82, Жиры- 23,54, Углеводы-6,19	121-45
куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	33-65
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			
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.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 27 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	44-08

240/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом 240/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-497,74, Белки-14,03, Жиры-12,57, Углеводы-81,99	63-27
200	Чай с молоком и сахаром 200 <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	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>			
100	Салат из св.помидоров со сладким перцем, лук.зеленым, зеленью <small>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	76-16
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <small>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</small>	Калорийность-134,56, Белки-5,51, Жиры-7,25, Углеводы-11,61	55-44
110	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 110 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-361,78, Белки-18,11, Жиры-28,71, Углеводы-7,6	148-39
200	Рис отварной 200 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-307,08, Белки-5,09, Жиры-8,15, Углеводы-53,35	44-85
200	Компот из чернослива <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-83
20	Хлеб столичный	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, лук.зеленым, зеленью <small>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	76-16
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <small>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</small>	Калорийность-134,56, Белки-5,51, Жиры-7,25, Углеводы-11,61	55-44
110	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 110 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-361,78, Белки-18,11, Жиры-28,71, Углеводы-7,6	148-39

180	Рис отварной 180 <i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	34-14
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-10
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 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
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
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 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	36-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	115-93
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
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
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.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	26-16
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

250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	60-60
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
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	86-96
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <i>филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	101-19
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	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
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 чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-10
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.
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