

МЕНЮ НА 26 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	44-08
190/10	Каша вязкая молочная пшенинная 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
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	11-56
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-712,26, Белки-22,21, Жиры- 32.79. Углеводы-80.04	198-07
ЦСО обед (3-11 лет)			
80	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-64,65, Белки-0,86, Жиры- 4,13, Углеводы-5,79	41-14
капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота			
200	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 200	Калорийность-101,23, Белки-5,11, Жиры- 2,28, Углеводы-14,79	64-22
картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль			
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры- 26,72, Углеводы-13,9	108-87
свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	21-93
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
200	Компот из апельсинов	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	37-97
апельсин, 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-1 012,55, Белки-25,89, Жиры- 38.81. Углеводы-135.1	287-93
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 26 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 пшенинная с маслом 240/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-332,99, Белки-9,08, Жиры-12,86, Углеводы-44,99	57-26
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	11-39
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-770,32, Белки-24,09, Жиры-33,75, Углеводы-90,48	204-82
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
130	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-105,05, Белки-1,39, Жиры-6,71, Углеводы-9,41	66-86
250	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250 <small>картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-125,58, Белки-5,64, Жиры-2,88, Углеводы-18,92	70-44
100/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 100/50 <small>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-420,29, Белки-12,17, Жиры-33,49, Углеводы-17,35	136-52
200	Макароны отварные 200 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	29-29
200	Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	37-97
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-46
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	7-64
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 259,7, Белки-32,01, Жиры-50,54, Углеводы-163,59	357-18
ИТОГО:			562-00
<div> <div>Бухгалтер</div> <div>Зав. производством</div> <div>Директор школы</div> </div>			

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-105,05, Белки-1,39, Жиры-6,71, Углеводы-9,41	66-86
250	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250 <small>картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-125,58, Белки-5,64, Жиры-2,88, Углеводы-18,92	70-44
100/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 100/50 <small>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-420,29, Белки-12,17, Жиры-33,49, Углеводы-17,35	136-52

200	Макароны отварные 200 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	29-29
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	37-97
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-27
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 281,18, Белки-31,38, Жиры-50,84. Углеводы-168,46	390-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
190/10			
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</i>		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49. Углеводы-69	148-00

Обед льготный

250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
	<i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	<i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7. Углеводы-107,43	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	51-43
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-95
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе кур), с зеленью <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	45-17
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	94-04
75	Мясо "По-французки" <i>свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82, Углеводы-1,87	146-65
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
50/15	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	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	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