

МЕНЮ НА 23 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)			
120	Омлет натуральный 120 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-180,99, Белки-12,47, Жиры-13,54, Углеводы-2,26	62-76
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) 50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	60-42
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
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	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	7-55
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-491,89, Белки-23,2, Жиры-22,64, Углеводы-47,97	182-74
ЦСО обед (3-11 лет)			
70	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-116,36, Белки-0,73, Жиры-10,58, Углеводы-4,37	42-09
200	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-147,55, Белки-5,45, Жиры-8,55, Углеводы-11,92	54-47
250	Гагу из птицы (филе кур.) 250 <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	183-21
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
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 (3-11 лет)		Калорийность-923,68, Белки-31,58, Жиры-50,43, Углеводы-82,55	303-26
ИТОГО:			486-00
<div><div>Бухгалтер</div><div>Зав. производством</div><div>Директор школы</div></div>			

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

150	Омлет натуральный 150 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	78-49
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) 50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	60-42
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08

100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	6-57
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-528, Белки-26,01, Жиры-26,04, Углеводы-46,55	197-49
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
90	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62	54-12
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-172,9, Белки-5,91, Жиры-9,63, Углеводы-15,31	60-33
300	Гагу из птицы (филе кур.) зпп <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-559,2, Белки-28,07, Жиры-38,27, Углеводы-25,18	226-57
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
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-1 085,88, Белки-37,69, Жиры-61,92, Углеводы-90,98	364-51
ИТОГО:			562-00
<div>Бухгалтер</div> <div>Зав. производством</div> <div>Директор школы</div>			

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

90	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62	54-12
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-172,9, Белки-5,91, Жиры-9,63, Углеводы-15,31	60-33
300	Гагу из птицы (филе кур.) зпп <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-559,2, Белки-28,07, Жиры-38,27, Углеводы-25,18	226-57
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	5-29
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-83
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 128,98, Белки-37,97, Жиры-62,24, Углеводы-99,81	390-00
<div>Бухгалтер</div> <div>Зав. производством</div> <div>Директор школы</div>			

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

Птица, тушенная в соусе

35/35 **сметан.с том.(филе кур.)** Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02 **68-24**

35/35

филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное

120 **Рис отварной 120** Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01 **26-91**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

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**

21 **Хлеб пшеничный** Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 **5-00**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77, Углеводы-69,43 **148-00**

Обед льготный

Щи из свежей капусты с

250 **картофелем, сметаной,** Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4 **28-57**

зеленью 250

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

90 **Биточек из свинины 90** Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 **128-34**

свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Макароны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **21-93**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

40 **Огурец свежий** Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1 **20-53**

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

26 **Хлеб столичный** Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84 **5-76**

Итого за Обед льготный Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13, Углеводы-89,85 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100 **Салат "По-болгарски" с** Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24 **60-13**

зеленью

перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

100/20 **Салат из свеклы отварной с яйцом** Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5 **32-95**

свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная

250/15/
10/2 **Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью** Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83 **51-08**

капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

75 **Котлета рубленая 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

50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	118-26
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром	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