

МЕНЮ НА 28 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
140/20	Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/20 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое	Калорийность-394,3, Белки-30,24, Жиры- 13,81, Углеводы-35,85	128-99
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
22	Батон нарезной	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	7-54
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-632,77, Белки-31,97, Жиры- 23.1, Углеводы-72,01	200-59
ЦСО обед (3-11 лет)			
70	Салат из свеклы с сыром (масло) свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-49,45, Белки-1,4, Жиры-3,41, Углеводы-3,26	27-57
200	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 200 картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.	Калорийность-164,19, Белки-5,17, Жиры- 10,05, Углеводы-12,99	63-73
90	Котлета "Заводская" 90 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры- 18,96, Углеводы-10,77	129-40
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	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	20-79
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-945,12, Белки-27,06, Жиры- 41.21, Углеводы-113.27	285-41
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 28 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
150/30	Запеканка из творога со сгущен.молоком 150/30 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-454,33, Белки-33,32, Жиры- 15,8, Углеводы-43,19	142-09

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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-06
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-713,76, Белки-35,65, Жиры-25,32, Углеводы-83,46	216-21
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
110	Салат из свеклы с сыром (масло) <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,7, Белки-2,2, Жиры-5,36, Углеводы-5,12	43-33
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250 <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	69-20
110	Котлета "Заводская" 110 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-458,92, Белки-16,92, Жиры-34,52, Углеводы-19,91	156-13
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	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-79
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-1 311,44, Белки-39,44, Жиры-61.9, Углеводы-145.16	345-79
ИТОГО:			562-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат из свеклы с сыром (масло) <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-91,83, Белки-2,6, Жиры-6,33, Углеводы-6,05	51-21
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250 <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	69-20
110	Котлета "Заводская" 110 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-458,92, Белки-16,92, Жиры-34,52, Углеводы-19,91	156-13
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	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-79

100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-65
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	6-08
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 387,88, Белки-40,27, Жиры-63,33. Углеводы-158,85	390-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
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	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	104-59
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	18-58
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-876,35, Белки-25,19, Жиры-33,51. Углеводы-114,18	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с сыром (масло)	Калорийность-70,64, Белки-2, Жиры-4,87, Углеводы-4,65	39-39
<i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>			
100	Салат из б/к капусты с морковью, зеленью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-38

капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота

250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	57-66
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
38/25	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 38/25 <i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,44, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	75-29
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	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	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
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