

# МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
140	<b>Омлет натуральный 140</b> яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-211,69, Белки-14,57, Жиры-15,84, Углеводы-2,66	<b>73-37</b>
50	<b>Биточек из свинины 50</b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>70-91</b>
20	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	<b>20-15</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>5-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-590,83, Белки-23,57, Жиры-32,67, Углеводы-49,33	<b>209-43</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
80	<b>Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью</b> филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-177,18, Белки-7,25, Жиры-14,52, Углеводы-4,05	<b>71-13</b>
200	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200</b> капуста б/к, картофель, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль, томатная паста.	Калорийность-109,3, Белки-5,17, Жиры-6,73, Углеводы-6,77	<b>49-60</b>
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>4-37</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-1 015,1, Белки-36,5, Жиры-45,06, Углеводы-110,27	<b>276-57</b>
ИТОГО:			<b>486-00</b>
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

150	<b>Омлет натуральный 150</b> яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	<b>78-49</b>
50	<b>Биточек из свинины 50</b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>70-91</b>

30	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-20,7, Белки-0,75, Жиры-0,36, Углеводы-3,15	<b>30-23</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-13</b>
	<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>	Калорийность-626,64, Белки-25,3, Жиры- 33,97, Углеводы-53,48	<b>225-94</b>
	<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>		
100	<b>Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью</b> <i>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль юодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры- 18,15, Углеводы-5,06	<b>88-92</b>
250	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-146,79, Белки-6,14, Жиры- 7,39, Углеводы-13,53	<b>60-72</b>
110	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 110</b> <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры- 22,25, Углеводы-16,67	<b>127-58</b>
200	<b>Макароны отварные 200</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры- 6,69, Углеводы-49,41	<b>29-29</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>4-37</b>
	<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>	Калорийность-1 231,43, Белки-44,55, Жиры- 55,11, Углеводы-133,43	<b>336-06</b>
		ИТОГО:	<b>562-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

120	<b>Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью</b> <i>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль юодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-265,78, Белки-10,87, Жиры- 21,78, Углеводы-6,07	<b>106-70</b>
250	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-146,79, Белки-6,14, Жиры- 7,39, Углеводы-13,53	<b>60-72</b>
110	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 110</b> <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры- 22,25, Углеводы-16,67	<b>127-58</b>
200	<b>Макароны отварные 200</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры- 6,69, Углеводы-49,41	<b>29-29</b>

<b>200</b>	<b><i>Напиток из плодов шиповника</i></b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота		
<b>100</b>	<b><i>Яблоко св.</i></b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
<b>23</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>5-42</b>
<b>22</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>4-84</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 335,28, Белки-46,73, Жиры-59.18. Углеводы-146.71	<b>390-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# **МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ**

## Завтрак льготный

50	<b>Биточек из свинины 50</b>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
120	<b>Каша рассыпч. гречневая 120</b>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	19-04
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04

## **Итого за Завтрак льготный**

<u><b>Обед льготный</b></u>			
		21.72. Углеводы-73.42	
<b>250</b>	<b><i>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</i></b>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>31-02</b>
	<i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
<b>50/50</b>	<b><i>Гуляши из свинины</i></b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>137-31</b>
	<i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
<b>150</b>	<b><i>Каша перловая рассып.150</i></b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>19-99</b>
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
<b>25</b>	<b><i>Помидор свежий</i></b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	<b>15-48</b>
<b>200</b>	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>24</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>5-12</b>

## **МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ**

## *Сотрудники*

100	<p><b>Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью</b></p> <p>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль юодированная, зелень (укроп/петрушка)</p>	<b>88-92</b>
-----	---	--------------

100	<b>Салат из сырых овощей с пекин. капустой, зеленью</b>	огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>49-55</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур.), зеленью</b>	картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>52-75</b>
75	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75</b>	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>86-96</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>130-42</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b>	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4,02	<b>10-92</b>
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b>	крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>19-99</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>		Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>		Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>		Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

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