

МЕНЮ НА 30 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)			
140	Омлет натуральный 140 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-211,69, Белки-14,57, Жиры-15,84, Углеводы-2,66	73-37
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
20	Кукуруза порц.	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	20-15
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
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-82
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-590,83, Белки-23,57, Жиры-32,67, Углеводы-49,33	209-43
ЦСО обед (3-11 лет)			
80	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью <i>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-177,18, Белки-7,25, Жиры-14,52, Углеводы-4,05	71-13
200	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-109,3, Белки-5,17, Жиры-6,73, Углеводы-6,77	49-60
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
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
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
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-1 015,1, Белки-36,5, Жиры-45,06, Углеводы-110,27	276-57
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

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

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

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

120	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью <small>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-265,78, Белки-10,87, Жиры-21,78, Углеводы-6,07	106-70
250	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <small>картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-146,79, Белки-6,14, Жиры-7,39, Углеводы-13,53	60-72
110	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 110 <small>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67	127-58
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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-42
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-84
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 335,28, Белки-46,73, Жиры-59,18. Углеводы-146,71	390-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
120	Каша рассыпч. гречневая 120 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	19-04
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-552,04, Белки-14,89, Жиры-21,72. Углеводы-73,42	148-00

Обед льготный

250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	5-12
Итого за Обед льготный		Калорийность-798,78, Белки-21,05, Жиры-37,92. Углеводы-90,06	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью <i>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18,15, Углеводы-5,06	88-92
-----	--	--	--------------

100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	49-55
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур.), зеленью <i>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	52-75
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
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	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
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 перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
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 из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
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