

МЕНЮ НА 29 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	56-94
молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	11-19
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-707,59, Белки-16,76, Жиры- 27,09, Углеводы-95,33	191-60
ЦСО обед (3-11 лет)			
80/20	Икра морковная с яйцом	Калорийность-126,91, Белки-3,53, Жиры- 8,25, Углеводы-9,29	40-83
морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-153,85, Белки-6,18, Жиры-6, Углеводы-18,52	50-99
картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль			
90	Котлета рыбная (филе треск.пород) 90	Калорийность-161,6, Белки-11,79, Жиры- 6,65, Углеводы-13,56	127-54
филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	46-23
картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль			
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-31
смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота			
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 (3-11 лет)		Калорийность-826,91, Белки-28,29, Жиры- 26.88, Углеводы-113.83	294-40
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
240/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 240/10	Калорийность-344,12, Белки-7,23, Жиры- 11,78, Углеводы-52,1	65-36
молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль			

200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	10-89
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-767,36, Белки-19,19, Жиры-28,98, Углеводы-103,49	208-54
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100/20	Икра морковная с яйцом <small>морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-152,29, Белки-4,24, Жиры-9,9, Углеводы-11,15	49-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры-6,62, Углеводы-23,69	56-95
110	Котлета рыбная (филе треск.пород) 110 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры-11,8, Углеводы-16,67	157-20
200	Пюре картофельное 200 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-201,94, Белки-4,33, Жиры-7,21, Углеводы-29,37	61-50
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
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-1 002,91, Белки-33,45, Жиры-36.1. Углеводы-131.31	353-46
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100/20	Икра морковная с яйцом <small>морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-152,29, Белки-4,24, Жиры-9,9, Углеводы-11,15	49-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры-6,62, Углеводы-23,69	56-95
110	Котлета рыбная (филе треск.пород) 110 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры-11,8, Углеводы-16,67	157-20
180	Пюре картофельное 180 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	55-35
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77

23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-44
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-98
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 013,98, Белки-33,65, Жиры-35.54. Углеводы-134.5	390-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	12-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16.49. Углеводы-86.24	148-00

Обед льготный

250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	129-40
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-53
Итого за Обед льготный		Калорийность-727,65, Белки-18,85, Жиры-28.19. Углеводы-95.85	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	26-81
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89

250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	51-08
50	Котлета рыбная (филе треск.пород) 50 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	71-49
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	102-44
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
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19.91, Углеводы-15.73	118-26
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	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	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
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 смородиновый <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-31
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