Объединение школьных столовых 14.10.2025

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость		
		витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания		
	<u>ЦСО завтрак (3-11</u>				
<i>10</i>	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13		
<i>10</i>	Сыр порц.	Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66	<i>17-21</i>		
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-	46-95		
	пшеничная с маслом 190/10	10,53, Углеводы-10,14			
	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок				
200	Кофейный напиток с	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5,	28-07		
200	молоком	Углеводы-26,76	20-07		
	молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напит				
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75		
27		Углеводы-10,5 Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-	0.22		
27	Батон нарезной	0,78, Углеводы-13,88	8-32		
	Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)	Калорийность-525,79, Белки-11,15, Жиры-	170-43		
	HCO 2522 (2.11 a	25.02. Углеволы-61.16			
	<u>ЦСО обед (3-11 л</u>	<u>sem)</u>			
60	Салат из свеклы с	Калорийность-46,48, Белки-1, Жиры-2,51,	24-14		
00	3ел.горошком, яблоком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло расти	Углеводы-4,92	27-1 7		
	Суп из овощей с мясом (филе	-			
<i>200</i>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Калорийность-108,06, Белки-3,39, Жиры- 6,73, Углеводы-8,25	<i>38-73</i>		
	кур), сметаной, зеленью 200				
	картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, морков растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	ь, лук репчатыи, горошек зеленыи., масло			
85	Биточек из свинины 85	Калорийность-345,81, Белки-11,31, Жиры-	116-69		
0.5	свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухарь	27,28, Углеводы-13,58	110-09		
150		панировочные, масло растительное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-	10 47		
<i>150</i>	Макароны отварные 150	5,01, Углеводы-37,05	19-47		
	каронные изделия, масло сливочное, соль				
200	Напиток из плодов	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-	20-19		
	шиповника	0,25, Углеводы-29,04			
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кисло	_{та} Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16,			
<i>20</i>	Хлеб пшеничный	Углеводы-9,84	<i>4-37</i>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<i>3-98</i>		
	Итого за ЦСО обед (3-11 лет)	Калорийность-950,63, Белки-24,78, Жиры-	227-57		
		42.16. Углеволы-112.56 ИТОГО:	398-00		
Бухгал	тер . Зав.	. Директор .			
Dyniali	производством	. директор школы			

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

<u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u>

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<i>34-43</i>
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры- 10,53, Углеводы-10,14	46-95
	пшеничная с маслом 190/10	10,55, Углеводы-10,14	

00	Кофейный напиток с	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
	МОЛОКОМ молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напип		
90	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
0	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-34
		Калорийность-568,65, Белки-14, Жиры-	188-67
	<u>ЦСО обед (12-17 .</u>	27.77. Углеволы-62.7	
	Салат из свеклы с		
90	_	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<i>40-23</i>
	Зел. горошком, яблоком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло расти		
	Суп из овощей с мясом (филе	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-	
0	кур), сметаной, зеленью 250	7,78, Углеводы-10,43	<i>44-02</i>
	кур), сменшной, зеленою 250 картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчаты растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	й, сметана 15%, горошек зеленый., масло	
)	Биточек из свинины 100	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-	137-06
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирово	32, Углеводы-15,98 чные, масло растительное, соль	10, 00
0	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-	23-40
	макаронные изделия, масло сливочное, соль	6,02, Углеводы-44,47	20 10
)	Напиток из плодов	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-	• • • • •
	шиповника	0,25, Углеводы-29,04	<i>20-19</i>
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кисло	рта	
	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<i>5-46</i>
	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27,	<i>4-97</i>
		Углеводы-12,35 Калорийность-1 130,4, Белки-29,62, Жиры-	275-33
	111010 34 1400 0004 (12 17 1101)	50.7. Углеволы-132.77	
		ИТОГО:	<i>464-00</i>
хга	лтер . Зав.	. Директор	
	производством	школы	
	МЕНЮ НА 14 ОКТЯ <u>ЦСО обед (совершенн</u>	,)
00	Салат из свеклы с	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-	40.22
,	зел.горошком, яблоком	4,18, Углеводы-8,2	<i>40-23</i>
	свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло расти	тельное, соль йодированная	
50	Суп из овощей с мясом (филе	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-	44-02
	кур), сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчаты	7,78, Углеводы-10,43 й, сметана 15%, горошек зеленый., масло	77 - 02
	растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-	
)	Биточек из свинины 100	32, Углеводы-15,98	<i>137-06</i>
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирово		
	100	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-	22 40
)	Макароны отварные 180	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40

Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-

Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3,

Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16,

Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-

0,25, Углеводы-29,04

Углеводы-10,3

Углеводы-9,84

0,22, Углеводы-9,88

20-19

47-75

4-39

3-96

макаронные изделия, масло сливочное, соль Напиток из плодов

Хлеб пшеничный

Хлеб столичный

плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота

шиповника

Груша

200

100

20

20

Бухгалтер

производством

50.91. Углеволы-138.14 Директор школы

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

<u>Завтрак льготныи</u>				
Биточки рубленные из	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Устара из 12,28	70-17		
птицы (филе кур.) 60	13,02, Углеводы-12,28			
филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный,	сухари панировочные, масло растительное, соль			
Макароны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры- 4,01, Углеводы-29,64	<i>15-57</i>		
макаронные изделия, масло сливочное, соль Чии С Лимоном и сихиром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-	7-25		
200	0,01, Углеводы-15,18	, 20		
Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3,	47-75		
Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-	7-26		
Итого за Завтрак льготный	Калорийность-602,38, Белки-20,66, Жиры-	148-00		
<u>Обед льготны</u>				
Суп из овощей со сметаной,	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-	32-34		
Зеленью 250 картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 159		020.		
ьиточек рыоныи	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-	124-95		
(фил. треск. пород) 90 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пше.		14T 70		
соль				
Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	31-79		
	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05,	15-48		
•				
Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99		
Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	<i>4-45</i>		
Итого за Обед льготный	Калорийность-560,99, Белки-13,8, Жиры-	213-00		
тер . Зав.				
производством	школы			
	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60 филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, Макароны отварные 120 макароные изделия, масло сливочное, соль Чай С лимоном и сахаром эпо сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Груша Хлеб пшеничный Итого за Завтрак льготный Обед льготный Обед льготный Обед льготный, сметана 15% (укроп/петрушка) Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшесоль Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль Помидор свежий Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой Хлеб столичный Итого за Обед льготный птер . Зав.	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60 Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28 филе куриное, молоко пастеризованное2,3%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64 Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64 Макароные изовлям, масло сливочное, соль Тим Оном и сихиром 200. Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-16,34 Калорийность-602,38, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24 Итого за Завтрак льготный Калорийность-602,38, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24 Калорийность-100,06, Белки-2,966, Жиры-20,2 Углеводы-16,24 Суп из овощей со сметаной, бурот/петрушка) Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-20,25, Углеводы-10,39 Суп из овощей со сметаной, каруста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,53, Углеводы-10,39 Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-0,95 Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95 Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-10,87 Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 Калорийность-60,09, Белки-13,8, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 Калорийность-60,99, Белки-13,8, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 Калорийность-60,99, Белки-13,8, Жиры-0,24,		

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

	Винегрет овощнои		
100	(кваш.кап. и сол.огур.) с	Калорийность-129,07, Белки-1,56, Жиры- 10,17, Углеводы-7,55	<i>36-70</i>
	3ел.гор., репч.луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста кваше зеленый., соль йодированная	ная, лук репчатый, масло растительное, горошек	
100	Салат "Морковь острая"	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры- 10,1, Углеводы-10,38	<i>25-48</i>
	морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йо	, , , , ,	
	Суп из овощей с мясом (филе		
250/15/	· -	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-	52.76
<i>10/2</i>	кур), сметаной, зеленью	9,44, Углеводы-11,37	<i>53-76</i>
-,-	250/15/10/2		

	картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук рег растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	пчатый, морковь, горошек зеленый., масло	
29/25	Колбаски "По-домашнему"	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-	72-72
38/25	(свин.) 38/25	17,05, Углеводы-3,96	12-12
100	свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растител IVI ЯСО "110-1V10СКОВСКИ"	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-	132-91
	(сопи)	34,95, Углеводы-2,66	
50/15	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
80	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная в Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры- 20,53, Углеводы-3,39	96-88
50	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, я Соус сметанный с томатом 50	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры- 1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	крупа рисовая, масло сливочное, соль Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры- 14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
200	чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кисло Чай с сахаром	ота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Наи С Лимоном и сахаром Эпп	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01,	3-26
80	Лепешка сырная	Углеводы-0,21 Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры- 8,31, Углеводы-36,08	51-57
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр столовое, масло растительное		
100	Калитка с пшеном мука ржаная, масло сливочное, крупа пшено, молоко пастера	Калорийность-304,76, Белки-4,47, Жиры- 19,6, Углеводы-27,52 изованное2,5%, молоко 2.5% ультрапастеризованное,	59-18
100	сметана 15%, мука пшеничная, соль, масло растительное Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13	68-20
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., пом томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная	п, яйцо столовое, масло растительное	
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль,		52-86
85	Ватрушка "Венгерская" мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризс пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры- 18,88, Углеводы-47,24 рванное2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная	70-64
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<i>5-97</i>
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24
Бухгал	•	. Директор .	
	производством	ШКОЛЫ	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026