

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ 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	22-13
10	Сыр порц.	Калорийность-35, Белки-2,63, Жиры-2,66	17-21
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры- 10,53, Углеводы-10,14	46-95
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	8-32
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-525,79, Белки-11,15, Жиры- 25.02. Углеводы-61.16	170-43
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-46,48, Белки-1, Жиры-2,51, Углеводы-4,92	24-14
200	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, морковь, лук репчатый, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	Калорийность-108,06, Белки-3,39, Жиры- 6,73, Углеводы-8,25	38-73
85	Биточек из свинины 85 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-345,81, Белки-11,31, Жиры- 27,28, Углеводы-13,58	116-69
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-47
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	20-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-950,63, Белки-24,78, Жиры- 42.16. Углеводы-112.56	227-57
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

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	34-43
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры- 10,53, Углеводы-10,14	46-95

200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-34
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-568,65, Белки-14, Жиры-27,77, Углеводы-62,7	188-67
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43	44-02
100	Биточек из свинины 100 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98	137-06
180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
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	20-19
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	5-46
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-97
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 130,4, Белки-29,62, Жиры-50,7, Углеводы-132,77	275-33
ИТОГО:			464-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,92, Белки-3,76, Жиры-7,78, Углеводы-10,43	44-02
100	Биточек из свинины 100 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-405,88, Белки-13,29, Жиры-32, Углеводы-15,98	137-06
180	Макароны отварные 180 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-40
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	20-19
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-39
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-96

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 151,89, Белки-29,36, Жиры-50,91. Углеводы-138,14	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
<i>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	Макароны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
<i>эпп</i>			
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	7-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-602,38, Белки-20,66, Жиры-20,2. Углеводы-83,64	148-00

Обед льготный

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-45
Итого за Обед льготный		Калорийность-560,99, Белки-13,8, Жиры-17,4. Углеводы-84,77	213-00

Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы
-----------	--------------------	----------------

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

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

картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

38/25	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	72-72
100	МЯСО "ПО-МОСКОВСКИ" (свин.)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	132-91
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
50	Соус сметанный с томатом 50	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150	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	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	51-57
100	Калитка с пшеном	Калорийность-304,76, Белки-4,47, Жиры-19,6, Углеводы-27,52	59-18
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
85	Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	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	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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