

МЕНЮ НА 16 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша жидкая молочная манная с маслом 190/10	Калорийность-247,05, Белки-5,84, Жиры- 10,92, Углеводы-31,16	45-82
200	Чай с лимоном и сахаром элл сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры- 0,67, Углеводы-11,82	6-95
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-550,07, Белки-13,66, Жиры- 24,65, Углеводы-66,62	150-49
ЦСО обед (3-11 лет)			
60	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-74,95, Белки-0,86, Жиры- 6,09, Углеводы-4,06	22-37
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-135,81, Белки-4,5, Жиры- 4,29, Углеводы-19,53	37-91
85	Котлета рыбная (филе треск.пород) 85 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-178,62, Белки-11,16, Жиры- 9,12, Углеводы-12,88	116-92
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	44-79
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
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-748,42, Белки-22,65, Жиры- 25,39. Углеводы-104	247-51
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша жидкая молочная манная с маслом 190/10	Калорийность-247,05, Белки-5,84, Жиры- 10,92, Углеводы-31,16	45-82

200	молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль	
	Чай с лимоном и сахаром	
	эпп	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-576,27, Белки-14,41, Жиры-24,94, Углеводы-71,76
ЦСО обед (12-17 лет)		
110	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с	Калорийность-138,73, Белки-1,67, Жиры-11,17, Углеводы-7,66
	картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная	
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72
	картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16
	филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	
180	Пюре картофельное 180	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-928,65, Белки-27,45, Жиры-33,86, Углеводы-124,4
		ИТОГО: 464-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы		

МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с	Калорийность-99,94, Белки-1,15, Жиры-8,12, Углеводы-5,41	29-83
	картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-165,23, Белки-5,21, Жиры-4,9, Углеводы-24,72	43-84
	картофель, лук репчатый, морковь, филе куриное, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
100	Котлета рыбная (филе треск.пород) 100	Калорийность-210,14, Белки-13,13, Жиры-10,73, Углеводы-15,16	137-55
	филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль		
180	Пюре картофельное 180	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	53-62
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		

70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	30-64
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 (совершеннолетние)		Калорийность-894,45, Белки-26,9, Жиры-30,86, Углеводы-122,89	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-22,52, Углеводы-80,75	148-00

Обед льготный

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
70/50	Фрикадельки из филе кур.в сметанном с томатом соусе 70/50 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84, Углеводы-84,85	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	25-18
-----	--	---	--------------

100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-75
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры-6,93, Углеводы-7,62	45-05
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) <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	110-34
75	Мясо "По-французки" <i>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	117-86
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
70/50	Фрикадельки из филе кур.в сметанном с томатом соусе 70/50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
50	Соус сметанный с томатом 50 <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	51-57
100	Калитка с картофелем <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	72-62
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	53-77
75/15	Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	48-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-78

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