

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом 190/10	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры- 11,14, Углеводы-37,62	47-31
молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок			
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	13-51
молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	8-23
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-606,93, Белки-15,34, Жиры- 25.61. Углеводы-77.05	160-77
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,	Калорийность-43,51, Белки-0,52, Жиры- 3,68, Углеводы-1,55	28-97
помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
200	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200	Калорийность-97,55, Белки-3,4, Жиры-4,98, Углеводы-9,59	36-73
свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, морковь, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), масло растительное, сахар - песок, соль, лимон. кислота			
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры- 20,6, Углеводы-16,4	101-21
филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	31-79
крупа рисовая, масло сливочное, соль			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	26-01
чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
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
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-967,02, Белки-29,06, Жиры- 36.12. Углеводы-126.48	237-23
ИТОГО:			398-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	43-04
190/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом 190/10	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры- 11,14, Углеводы-37,62	47-31
молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, соль, сахар - песок			

200	Чай с молоком и сахаром 200 молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-51
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-41
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-660,27, Белки-18,49, Жиры-28,48. Углеводы-80,65	180-17
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
120	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-87,02, Белки-1,04, Жиры-7,37, Углеводы-3,1	57-94
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению 250 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11	41-35
100	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 100 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39	113-41
180	Рис отварной 180 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	32-60
200	Компот из чернослива чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
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
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 059,16, Белки-30,84, Жиры-39,52. Углеводы-139,53	283-83
ИТОГО:			464-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

110	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-79,77, Белки-0,96, Жиры-6,75, Углеводы-2,84	53-11
250	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению 250 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-114,06, Белки-3,76, Жиры-5,51, Углеводы-12,11	41-35
100	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 100 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-323,46, Белки-16,94, Жиры-20,62, Углеводы-17,39	113-41
180	Рис отварной 180 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	32-60
200	Компот из чернослива чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01

100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	5-67
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-08
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 074,5, Белки-31,14, Жиры-39,03, Углеводы-143,42	321-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>			
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	27-87
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3, Углеводы-73,68	148-00

Обед льготный

250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
<i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6, Углеводы-64,75	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 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 из свеклы с зел.горошком, яблоком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-23
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			

250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	58-75
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	87-71
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
100	Мясо "110-Московский" (свин.) <i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	132-91
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
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	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	44-79
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
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	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-01
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
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
100	Пирожок печеный с картофелем и репч.луком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш картофельный с луком, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-228,68, Белки-6,31, Жиры-4,94, Углеводы-39,77	25-69
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-06
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	53-19
75	Плюшка с маком <i>тесто слоеное б/д, сахар - песок, мак, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>	Калорийность-304,07, Белки-4,38, Жиры-13,65, Углеводы-40,65	49-79
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

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