

МЕНЮ НА 22 МАРТА 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> | | | |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08 | 73-56 |
| 50 | Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2 | 27-83 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 28 | Батон нарезной | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39 | 7-10 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-497,47, Белки-18,68, Жиры-32,96, Углеводы-31,64 | 112-45 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 | 37-76 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57 | 130-90 |
| 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 | 21-28 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 4-58 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-03 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет) | | Калорийность-753,23, Белки-18,88, Жиры-36,69, Углеводы-83,56 | 199-55 |
| ИТОГО | | | 312-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 22 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

| | | | |
|---|---|--|---------------|
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 31-53 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08 | 73-56 |
| 50 | Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2 | 27-83 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 7-61 |
| Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | | Калорийность-572,71, Белки-24,09, Жиры-38,34, Углеводы-32,67 | 144-49 |
| <u>ЦСО обед (12-17 лет)</u> | | | |
| 100 | Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью | Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75 | 38-14 |

помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|---------------------|
| 250/15/ 10/2 | Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 | 37-76 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57 | 130-90 |
| 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 | 21-28 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 4-58 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 4-85 |
| Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | | Калорийность-832,36, Белки-19,98, Жиры-42.87, Углеводы-87,82 | 237-51 |
| | | | ИТОГО 382-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|---|---|--|---------------|
| 90 | Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-73,31, Белки-1,04, Жиры-5,57, Углеводы-4,28 | 34-32 |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 | 37-76 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57 | 130-90 |
| 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 | 21-28 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84 | 3-66 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-08 |
| Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) | | Калорийность-814,79, Белки-19,54, Жиры-42.22. Углеводы-85.38 | 233-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 24-38 |
| 50 | Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 65-56 |
| 100 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 18-34 |

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 15 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98 | 9-49 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 18 | Хлеб пшеничный | Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86 | 3-27 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-526,58, Белки-16,11, Жиры-24,84, Углеводы-59,76 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35 | 13-77 |
| 35/100 | Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 | 97-57 |
| 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 | 21-28 |
| 14 | Хлеб столичный | Калорийность-32,48, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92 | 2-38 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-596, Белки-13,5, Жиры-26,78, Углеводы-72,21 | 135-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 22 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|--|--|---------------|
| 100 | Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 44-65 |
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры-5,22, Углеводы-5,76 | 56-81 |
| 100 | Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75 | 38-14 |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной,зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 | 37-76 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57 | 130-90 |
| 35/100 | Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 | 97-57 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08 | 73-56 |
| 50 | Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2 | 27-83 |
| 50 | Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 65-56 |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 106-67 |
| 50 | Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i> | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19 | 102-23 |
| 35/35 | Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09 | 91-97 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 27-52 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 17-62 |
| 150/20/ 5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 60-61 |
| 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 | 21-28 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-69 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 2-73 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 43-10 |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | 42-07 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | 37-04 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 5-50 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-03 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 7-61 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024