

**МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-69</b>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-64</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>45-27</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>6-35</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-624,3, Белки-19,37, Жиры- 31.05. Углеводы-66.45	<b>125-02</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	<b>44-37</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	<b>92-84</b>
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Пюре картофельное 100</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	<b>19-62</b>
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	<b>22-47</b>
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26, Углеводы-11,86	<b>4-02</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-658,35, Белки-23,07, Жиры- 16.49. Углеводы-103.78	<b>186-98</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	<b>Масло сливочное порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-69</b>
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>47-29</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>45-27</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			

35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-87</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-703, Белки-24,07, Жиры-35,34. Углеводы-71,59	<b>151-19</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	<b>44-37</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-84</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>19-62</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-47</b>
110	<b>Апельсин</b>	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	<b>39-39</b>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	<b>6-05</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>6-07</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-764,04, Белки-25,73, Жиры-16,95. Углеводы-125,01	<b>230-81</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	<b>44-37</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-84</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>19-62</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-47</b>
120	<b>Апельсин</b>	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	<b>42-97</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	<b>5-23</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-749,69, Белки-25,31, Жиры-16,89. Углеводы-121,87	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕЙ**

### **Завтрак льготный**

75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-84</b>
----	-----------------------------------	---	--------------

100	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> <b>Пюре картофельное 100</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>19-62</b>
200	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> <b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
34	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> <b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>8-58</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-382,85, Белки-14,53, Жиры-10,13, Углеводы-58,43	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>17-97</b>
110/10	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> <b>Омлет натуральный 110/10.</b>	Калорийность-226,5, Белки-11,43, Жиры-19,13, Углеводы-2,11	<b>76-18</b>
52	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> <b>Сосиски отварные 52</b>	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	<b>29-44</b>
200/15/7	<i>сосиски</i> <b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
28	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> <b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>4-72</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-633,77, Белки-22,33, Жиры-35,15, Углеводы-56,58	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 21 МАРТА ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-77,9, Белки-1,08, Жиры-0,18, Углеводы-17,61	<b>16-97</b>
100	<i>морковь, яблоки, сахар - песок</i> <b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	<b>35-51</b>
100	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i> <b>Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.</b>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>44-65</b>
250/20/2	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> <b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	<b>44-37</b>
110/10	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> <b>Омлет натуральный 110/10.</b>	Калорийность-226,5, Белки-11,43, Жиры-19,13, Углеводы-2,11	<b>76-18</b>
200/10	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> <b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	<b>45-27</b>
50	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> <b>Рыба жареная (треска)</b>	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	<b>105-32</b>
75	<i>треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, соль</i> <b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-84</b>
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		

52/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <b>52/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>39-10</b>
75	<b>Мясо "По-министерски"</b> <b>(филе кур.)75</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>93-42</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-26</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-52</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>29-53</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-62</b>
150/20/5	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-61</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <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	<b>59-00</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>37-24</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>

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