

**МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ 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>			
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <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	<b>73-56</b>
50	<b>Сосиски отварные 50</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>27-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>8-20</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-507,95, Белки-18,98, Жиры-33,08, Углеводы-33,7	<b>113-55</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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	<b>37-72</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <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	<b>130-66</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>4-58</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-753,23, Белки-18,88, Жиры-36,69, Углеводы-83,56	<b>198-45</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-53</b>
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <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	<b>73-56</b>
50	<b>Сосиски отварные 50</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>27-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>8-88</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-585,81, Белки-24,47, Жиры-38,49, Углеводы-35,24	<b>145-76</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	<b>38-14</b>

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

250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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	<b>37-72</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <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	<b>130-66</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>4-40</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-86</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-830,01, Белки-19,9, Жиры-42.86, Углеводы-87,33	<b>236-24</b>
			<b>ИТОГО 382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

90	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <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	<b>34-32</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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	<b>37-72</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <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	<b>130-66</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-76</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-08</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-828,89, Белки-20, Жиры-42.27, Углеводы-88.33	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### **Завтрак льготный**

50	<b>Шницель из свинины 50</b> <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	<b>65-56</b>
150	<b>Макаронны 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>
10	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05	<b>6-38</b>

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистной</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>25-07</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>6-41</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-597,91, Белки-15,99, Жиры-21,55, Углеводы-83,95	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <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	<b>13-73</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>75-29</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>17-22</b>
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>3-90</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-40</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-700,9, Белки-16,73, Жиры-30,71, Углеводы-86,15	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <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	<b>38-14</b>
100	<b>Салат из б/к капусты с морковью</b> <i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>14-18</b>
100	<b>Салат "Здоровье" с пекин.капустой</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	<b>28-04</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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	<b>37-72</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <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	<b>130-66</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>75-29</b>
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <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	<b>73-56</b>

50	<b>Сосиски отварные 50</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>27-83</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <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	<b>65-56</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <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	<b>91-89</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>102-23</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>106-07</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>17-22</b>
150	<b>Макаронны 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>Макаронны 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>
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b> <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>26-64</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-46</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 7</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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <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	<b>47-01</b>
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>36-44</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 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025