

# МЕНЮ НА 24 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>			
10	<b>Масло сливочное порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>18-69</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	<b>87-59</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-136,44, Белки-3,02, Жиры- 2,25, Углеводы-24,08	<b>24-59</b>
23	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры- 0,67, Углеводы-11,82	<b>5-79</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-548,76, Белки-25,16, Жиры- 20.82. Углеводы-62.37	<b>136-66</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	<b>39-45</b>
82	<b>250/15/10/2 Котлеты "Домашние"</b> <i>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</i> <b>(свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры- 22,95, Углеводы-9,09	<b>96-83</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>
180	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-96,08, Белки-0,23, Жиры- 0,09, Углеводы-23,2	<b>14-66</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	<b>3-52</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-759,56, Белки-22,53, Жиры- 34.6. Углеводы-88.79	<b>175-34</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ 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>
120/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры- 12,62, Углеводы-32,34	<b>113-22</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-32</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	<b>7-37</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-657,06, Белки-32,28, Жиры- 24.21. Углеводы-74.09	<b>166-60</b>

ЦСО обед (12-17 лет)

**Борщ со св.капустой,**

250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>39-45</b>
-----------------	---	--	--------------

**250/15/10/2**

*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*

82	<b>Котлеты "Домашние"</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-83</b>
----	---------------------------	--	--------------

*(свин.)*

*свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое*

150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-84</b>
-----	-----------------------------------	--	--------------

*крупа гречневая, масло сливочное, соль*

200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
-----	-----------------------------	---	--------------

*смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота*

70	<b>Груша</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7,21	<b>26-46</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>
----	-----------------------	--	-------------

---

**Итого за ЦСО обед (12-17 лет)** Калорийность-922,83, Белки-26,64, Жиры-37.11. Углеводы-119.49 **215-40**

**ИТОГО 382-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

ЦСО обед (совершеннолетние)

**Борщ со св.капустой,**

250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>39-45</b>
-----------------	---	--	--------------

**250/15/10/2**

*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*

82	<b>Котлеты "Домашние"</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-83</b>
----	---------------------------	--	--------------

*(свин.)*

*свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое*

150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-84</b>
-----	-----------------------------------	--	--------------

*крупа гречневая, масло сливочное, соль*

200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
-----	-----------------------------	---	--------------

*смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота*

120	<b>Груша</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12,36	<b>45-36</b>
-----	--------------	--	--------------

23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>4-21</b>
----	-----------------------	---	-------------

30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-02</b>
----	-----------------------	--	-------------

---

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)** Калорийность-929,88, Белки-26,31, Жиры-37.2. Углеводы-121.2 **233-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

Завтрак льготный

110/20	<b>Запеканка из творога со сгущ.молоком 110/20</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-326,15, Белки-24,29, Жиры-11,41, Углеводы-30,56	<b>103-89</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>13-14</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>7-97</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-493,4, Белки-28,06, Жиры-13.56, Углеводы-63.86	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., зеленью</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-5,18, Углеводы-12,42	<b>16-14</b>
82	<b>Котлеты "домашние"</b> <i>(свин.)</i> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-83</b>
80	<b>Каша рассып. гречневая 80</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-120,49, Белки-4,09, Жиры-3,38, Углеводы-18,48	<b>13-78</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-625,63, Белки-17, Жиры-31.8, Углеводы-67.8	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из свеклы с черносливом, и чесноком</b> <i>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-150,36, Белки-1,57, Жиры-10,15, Углеводы-12,99	<b>21-44</b>
100	<b>Салат "Детский"</b> <i>капуста пекинская, горошек зеленый., морковь, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,65, Белки-1,53, Жиры-10,15, Углеводы-8,24	<b>35-52</b>
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>36-27</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>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</i>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>39-45</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>95-55</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>
82	<b>Котлеты "домашние"</b> <i>(свин.)</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>96-83</b>

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>119-06</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
70	<b>Котлета "Адлер"</b>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	<b>115-35</b>
	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
38/25	<b>Колоаски "110-00маинему"</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>68-88</b>
	<i>28/25</i>		
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-67</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-84</b>
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-52</b>
	<i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>28-00</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-62</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-61</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>		
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 колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>58-59</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>36-44</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с джемом</b>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>27-21</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</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