

МЕНЮ НА 7 МАЯ 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 порц. | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08 | 18-69 |
| 15 | Сыр порц. | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99 | 23-64 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9 | 47-20 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 | 6-69 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 7-60 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-525,31, Белки-11,56, Жиры- 24,3. Углеводы-64,58 | 103-82 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры- 6,72, Углеводы-9,83 | 19-09 |
| 76/50 | Колбаски "По-домашнему" <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small> | Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1, Углеводы-7,92 | 138-42 |
| 100 | Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры- 4,07, Углеводы-26,68 | 18-34 |
| 200 | Компот из смородины <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87 | 23-64 |
| 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 | 5-03 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет) | | Калорийность-901,89, Белки-21,24, Жиры- 47,54. Углеводы-95,96 | 208-18 |
| ИТОГО | | | 312-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

| | | | |
|---|---|--|---------------|
| 10 | Масло сливочное порц. | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08 | 18-69 |
| 25 | Сыр порц. | Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65 | 39-41 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9 | 47-20 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 | 6-69 |
| 34 | Батон нарезной | Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48 | 8-62 |
| Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | | Калорийность-570,79, Белки-14,49, Жиры- 27,08. Углеводы-66,64 | 120-61 |

ЦСО обед (12-17 лет)

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|---------------------|
| 90/2 | Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-67,6, Белки-1,1, Жиры-4,7, Углеводы-4,85 | 43-32 |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 19-09 |
| 76/50 | Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i> | Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92 | 138-42 |
| 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 |
| 200 | Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 23-64 |
| 24 | Хлеб пшеничный | Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81 | 4-40 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-00 |
| Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | | Калорийность-1 055,66, Белки-23,91, Жиры-54,31, Углеводы-116,11 | 261-39 |
| | | | ИТОГО 382-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| 50/2 | Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-38,21, Белки-0,62, Жиры-2,66, Углеводы-2,74 | 24-48 |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 19-09 |
| 76/50 | Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i> | Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92 | 138-42 |
| 100 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 18-34 |
| 200 | Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 23-64 |
| 22 | Хлеб пшеничный | Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82 | 4-03 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-00 |
| Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) | | Калорийность-944,8, Белки-22,01, Жиры-50,22, Углеводы-99,68 | 233-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---------------|
| 50 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58 | 52-83 |
| 100 | Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1 | 17-22 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03 | 9-75 |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14 | 13-42 |
| 200 | кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 27-32 |
| 24 | Хлеб пшеничный | Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81 | 4-46 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-520,79, Белки-18,8, Жиры-16,97, Углеводы-70,39 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 19-09 |
| 38/25 | Колоаски "шо-оомаинему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96 | 68-88 |
| 100 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 18-34 |
| 200 | Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 23-64 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-05 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-641,5, Белки-13,26, Жиры-28,33, Углеводы-82,16 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 7 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|--|--|--------------|
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38 | 48-03 |
| 100 | Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел. <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58 | 28-12 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i> | Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25 | 26-46 |
| 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 | 37-72 |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 200/10 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9 | 47-20 |
| 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 |
| 38/25 | КОЛОАСКИ "ПО-ОМАШИНЕМУ" 28/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96 | 68-88 |
| 50/15 | Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 | 119-06 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 106-67 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 82-58 |
| 75 | Мясо "По-французски" (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-260,41, Белки-15,58, Жиры-21,06, Углеводы-1,87 | 112-15 |
| 200 | Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 23-64 |
| 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 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 25-84 |
| 150 | Макароны 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 | Макароны 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 | 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 |
| 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 | 58-30 |
| 75/2 | Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож. <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77 | 38-19 |
| 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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025