

МЕНЮ НА 13 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 |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 24-38 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная манная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75 | 42-66 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 28-82 |
| 28 | Батон нарезной | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39 | 7-18 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-605,88, Белки-19,17, Жиры- 29.32. Углеводы-65.63 | 121-73 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <small>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69 | 40-29 |
| 35/100 | Плов из свинины 35/100 <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small> | Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9 | 97-35 |
| 200 | Компот из сухофруктов <small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small> | Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры- 0,14, Углеводы-26,47 | 14-16 |
| 80 | Груша | Калорийность-37,6, Белки-0,32, Жиры-0,24, Углеводы-8,24 | 30-24 |
| 23 | Хлеб пшеничный | Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры- 0,18, Углеводы-11,32 | 4-21 |
| 24 | Хлеб столичный | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26, Углеводы-11,86 | 4-02 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет) | | Калорийность-749,77, Белки-20, Жиры- 27.55. Углеводы-104.48 | 190-27 |
| ИТОГО | | | 312-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 13 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 |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 24-38 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная манная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75 | 42-66 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 28-82 |
| 31 | Батон нарезной | Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93 | 7-86 |

| | | | |
|---|--|--|---------------|
| Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | | Калорийность-613,74, Белки-19,39, Жиры-29,41, Углеводы-67,17 | 122-41 |
| <u>ЦСО обед (12-17 лет)</u> | | | |
| 90 | Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62 | 40-19 |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 40-29 |
| 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 | 97-35 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47 | 14-16 |
| 150 | Груша | Калорийность-70,5, Белки-0,6, Жиры-0,45, Углеводы-15,45 | 56-70 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 5-50 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 | 5-40 |
| Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | | Калорийность-967,29, Белки-22,2, Жиры-41.52, Углеводы-124.7 | 259-59 |
| ИТОГО | | | 382-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|---|--|---|---------------|
| 100 | Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24 | 44-65 |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 40-29 |
| 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 | 97-35 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47 | 14-16 |
| 70 | Груша | Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7,21 | 26-46 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 4-58 |
| 33 | Хлеб столичный | Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3 | 5-51 |
| Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) | | Калорийность-936,88, Белки-21,66, Жиры-42.76, Углеводы-115.11 | 233-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----|------------------|--|--------------|
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 31-53 |
|----|------------------|--|--------------|

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 52/5 | Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25 | 39-10 |
| 100/20/ 3.5 | Макаронные изделия с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры-7,26, Углеводы-23,03 | 42-95 |
| 10 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65 | 6-50 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 | 4-92 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-502,07, Белки-21,67, Жиры-29,73, Углеводы-37,21 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 14-84 |
| 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 | 97-35 |
| 10 | Огурец соленый | Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17 | 4-11 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47 | 14-16 |
| 27 | Хлеб столичный | Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 | 4-54 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-655,15, Белки-17,75, Жиры-26,76, Углеводы-85,13 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 13 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|--------------|--|---|---------------|
| 100 | Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24 | 44-65 |
| 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 |
| 100/20 | Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5 | 25-00 |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 40-29 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-11,06, Углеводы-32,75 | 42-66 |
| 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 | 97-35 |
| 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 |
| 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 |

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <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 | 93-83 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 90-02 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 28-00 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 25-84 |
| 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 | Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47 | 14-16 |
| 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 | 41-57 |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 47-62 |
| 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 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025