

МЕНЮ НА 17 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> | | | |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <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 | 73-56 |
| 50 | Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2 | 27-83 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 32 | Батон нарезной | Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45 | 8-20 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-507,95, Белки-18,98, Жиры-33,08, Углеводы-33,7 | 113-55 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 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 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <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 | 130-66 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-46 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 4-58 |
| 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-753,23, Белки-18,88, Жиры-36,69, Углеводы-83,56 | 198-45 |
| ИТОГО | | | 312-00 |

Бухгалтер

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

| | | | |
|---|---|--|---------------|
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 31-53 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <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 | 73-56 |
| 50 | Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2 | 27-83 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 35 | Батон нарезной | Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99 | 8-87 |
| Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | | Калорийность-585,81, Белки-24,47, Жиры-38,49, Углеводы-35,24 | 145-75 |
| <u>ЦСО обед (12-17 лет)</u> | | | |
| 100 | Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью | Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75 | 38-14 |

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

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|---------------|
| 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 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <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 | 130-66 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-46 |
| 24 | Хлеб пшеничный | Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81 | 4-40 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 4-87 |
| Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | | Калорийность-830,01, Белки-19,9, Жиры-42.86, Углеводы-87,33 | 236-25 |
| | | | 382-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

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

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| 50 | Шницель из свинины 50 <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 | 65-56 |
| 100 | Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 | 11-76 |

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 10 | Кукуруза порц. | Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05 | 6-38 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 90 | Апельсин | Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29 | 32-23 |
| 28 | Хлеб пшеничный | Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78 | 5-11 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-517,82, Белки-13,71, Жиры-19,86, Углеводы-69,78 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем <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 | 13-73 |
| 60/50 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <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 | 75-29 |
| 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 |
| 10 | Огурец свежий | Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01 | 3-90 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-46 |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84 | 4-40 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-700,9, Белки-16,73, Жиры-30,71, Углеводы-86,15 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 17 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---|--|---------------|
| 100 | Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью <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 | 38-14 |
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.огурцом,зел.луком <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная</i> | Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-5,17, Углеводы-3,92 | 47-20 |
| 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 |
| 250/15/ 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 |
| 50/125 | Рагу из свинины 50/125 <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 | 130-66 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 60/50 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <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 | 75-29 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <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 | 73-56 |
| 50 | Сосиски отварные 50 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2 | 27-83 |
| 50 | Шницель из свинины 50 <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 | 65-56 |
| 35/11 | Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69 | 84-99 |
| 100 | Мясо "По-французски" (филе кур.) 100 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-344,43, Белки-20,76, Жиры-27,77, Углеводы-2,49 | 149-22 |
| 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 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 28-00 |
| 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 |
| 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 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-46 |
| 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 7 <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 |
| 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