

# МЕНЮ НА 21 МАЯ 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>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-64</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	<b>47-20</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</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>			
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-60</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-525,31, Белки-11,56, Жиры- 24,3. Углеводы-64,58	<b>103-82</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры- 6,72, Углеводы-9,83	<b>19-09</b>
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>			
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1, Углеводы-7,92	<b>138-42</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>			
100	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры- 4,07, Углеводы-26,68	<b>18-34</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87	<b>23-64</b>
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</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-901,89, Белки-21,24, Жиры- 47,54, Углеводы-95,96	<b>208-18</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 21 МАЯ 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>
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>39-41</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	<b>47-20</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</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>			
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	<b>8-59</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-570,79, Белки-14,49, Жиры-27,08. Углеводы-66,64	<b>120-58</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
90/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b> <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	<b>43-32</b>
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <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	<b>19-09</b>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <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	<b>138-42</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-52</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-64</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>4-40</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 (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 055,66, Белки-23,91, Жиры-54,31. Углеводы-116,11	<b>261-42</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 21 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

50/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b> <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	<b>24-48</b>
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <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	<b>19-09</b>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <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	<b>138-42</b>
100	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>18-34</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-64</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>4-03</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-00</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-944,8, Белки-22,01, Жиры-50,22. Углеводы-99,68	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 21 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-58</b>
100	<b>Каша перловая рассып.</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>11-19</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>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>3-91</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-563,97, Белки-20,56, Жиры-21,06, Углеводы-70,77	<b>125-00</b>
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <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	<b>19-09</b>
38/25	<b>Колойски по-домашнему</b> <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	<b>68-88</b>
100	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>18-34</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-64</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-05</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-641,5, Белки-13,26, Жиры-28,33, Углеводы-82,16	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 21 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b> <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	<b>48-03</b>
100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел.</b> <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	<b>28-12</b>
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>25-00</b>
250/20/ 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-134,72, Белки-5,82, Жиры-7,9, Углеводы-9,83	<b>44-07</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	<b>47-20</b>

50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>102-23</b>
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
38/25	<b>Колоаски "110-оомаинему" 28/25</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>68-88</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-58</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
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>		
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>		
75	<b>Мясо "По-французски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-260,41, Белки-15,58, Жиры-21,06, Углеводы-1,87	<b>112-15</b>
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
200	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-64</b>
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-52</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, 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>крупа гречневая, 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>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>
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