

## МЕНЮ НА 24 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>
20	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>14-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>43-95</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-136,44, Белки-3,02, Жиры- 2,25, Углеводы-24,08	<b>24-59</b>
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	<b>5-48</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-494,06, Белки-10,97, Жиры- 28,55. Углеводы-46,19	<b>107-15</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
<b>Рассольник ленинградский с</b>			
250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	<b>43-34</b>
<b>/10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	<b>125-36</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	<b>Каша перловая рассып.</b>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	<b>11-19</b>
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
180	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-103,71, Белки-0,41, Жиры- 0,09, Углеводы-25,32	<b>17-95</b>
<i>изюм, 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>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-35</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-834,91, Белки-22,81, Жиры- 43,06. Углеводы-88,5	<b>204-85</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

## МЕНЮ НА 24 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>
35	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры- 11,83, Углеводы-0,07	<b>25-28</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>43-95</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-32</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>8-11</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-591,37, Белки-14,62, Жиры-34.16, Углеводы-54.04	<b>123-35</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>			
250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-34</b>
<i>/10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>125-36</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	<b>Каша перловая рассып.</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-71</b>
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-94</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
120	<b>Апельсин</b>	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	<b>42-97</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>5-31</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-02</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 008,07, Белки-26,75, Жиры-45.12, Углеводы-121.58	<b>258-65</b>
			<b>ИТОГО 382-00</b>

## **МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

#### **Рассольник ленинградский с**

250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-34</b>
<i>/10/2</i> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>125-36</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	<b>Каша перловая рассып.</b>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>11-19</b>
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-94</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>25-07</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-66</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-44</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-890,45, Белки-23,83, Жиры-43.28, Углеводы-99.94	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### **Завтрак льготный**

38/25	<b>Колоаски "по-оомаинему"</b> <b>ꝛꝛ/ꝛꝛ</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>
150	<b>Макаронны отварны 150</b> <i>макаронны изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-62</b>
15	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-10,35, Белки-0,38, Жиры-0,18, Углеводы-1,58	<b>9-58</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>24-04</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>4-88</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-609,77, Белки-15,27, Жиры-22.64. Углеводы-85.22	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>24-77</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>91-89</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>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-19</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-615,32, Белки-15,01, Жиры-32.21. Углеводы-66.17	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с морковью</b> <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	<b>26-46</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>
250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>49-79</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>43-95</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>125-36</b>
38/25	<b>Колоаски "по-оомаинему"</b> <b>ꝛꝛ/ꝛꝛ</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>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-26</b>

куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

100	<b>Мясо "По-французски"</b> <b>(филе кур.)100</b> <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	<b>149-22</b>
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>
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>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>32-18</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-71</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-62</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-61</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
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 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