

# МЕНЮ НА 11 МАРТА 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</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>46-58</b>
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
	<small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>		
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>9-32</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-619,95, Белки-18,7, Жиры- 29,02. Углеводы-70,83	<b>130-21</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
<b>Борщ со св.капустой,</b>			
250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
	<small>250/15/10/2 свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>		
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры- 17,05. Углеводы-3,96	<b>70-69</b>
	<small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</small>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
	<small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-88</b>
	<small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>		
60	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	<b>23-87</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-795,75, Белки-18,56, Жиры- 30,71. Углеводы-107,52	<b>195-79</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 11 МАРТА 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>22-13</b>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-94</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>46-58</b>
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>

34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>10-21</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-645,31, Белки-20,24, Жиры-30,44. Углеводы-72,38	<b>139-09</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<b>32-25</b>
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			
<b>Борщ со св.капустой,</b>			
250/15/10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
<b>250/15/10/2</b>			
<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05. Углеводы-3,96	<b>70-69</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
180	<b>Рис отварной 180</b>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>32-54</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-88</b>
<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>			
110	<b>Апельсин</b>	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	<b>43-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-973,11, Белки-22,75, Жиры-34,34. Углеводы-137,62	<b>252-91</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 11 МАРТА ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

90	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	Калорийность-69,72, Белки-1,5, Жиры-3,76, Углеводы-7,38	<b>29-03</b>
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			
<b>Борщ со св.капустой,</b>			
250/15/10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>44-26</b>
<b>250/15/10/2</b>			
<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05. Углеводы-3,96	<b>70-69</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
180	<b>Рис отварной 180</b>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>32-54</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-88</b>
<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>5-15</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-66</b>

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)**

Калорийность-930,44, Белки-21,69, Жиры-33,78, Углеводы-130,08

**243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 11 МАРТА ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	<b>46-58</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>29-59</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-04</b>

**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-550,15, Белки-16,25, Жиры-16,95, Углеводы-81,22

**125-00****Обед льготный**

250/10/ 2	<b>Свекольник со сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-106,96, Белки-1,58, Жиры-6,19, Углеводы-11,17	<b>19-63</b>
38/25	<b>Колбаски "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>70-69</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-88</b>

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-594,2, Белки-12,96, Жиры-28,98, Углеводы-66,95

**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 11 МАРТА ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b> <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	<b>25-21</b>
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.</b> <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	<b>50-22</b>
100	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<b>32-25</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>53-20</b>
38/25	<b>Колбаски "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>70-69</b>

70	<b>Котлета "Адлер"</b> <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	<b>118-44</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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	<b>110-08</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <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	<b>122-25</b>
75	<b>Мясо "По -французки" "(свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>113-70</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</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>31-74</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>19-43</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>64-58</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-88</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</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>6-70</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-03</b>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, 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	<b>63-70</b>
75	<b>Сочень Северный</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>50-43</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>40-08</b>
85/2	<b>Ватрушка " Венгерская"</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	<b>34-26</b>
100	<b>Калитка с пшеном</b> <i>мука ржаная, масло сливочное, крупа пшено, молоко пастеризованное 2,5%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сметана 15%, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-304,76, Белки-4,47, Жиры-19,6, Углеводы-27,52	<b>57-80</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025