

**МЕНЮ НА 31 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 порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</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 геркулесовая с маслом</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>49-65</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-74</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>9-28</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-677,71, Белки-19,16, Жиры- 29,73. Углеводы-81,11	<b>132-37</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> <small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-46,48, Белки-1, Жиры-2,51, Углеводы-4,92	<b>19-35</b>
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>44-57</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <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	<b>101-17</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-19</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-772,25, Белки-20,41, Жиры- 29,87. Углеводы-100,27	<b>193-63</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 31 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

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 геркулесовая с маслом</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>49-65</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	26-74
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	8-91
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-724,97, Белки-22,97, Жиры-33,66. Углеводы-80,09	<b>155-95</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></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	32-25
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <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	44-57
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <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	101-17
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-901,27, Белки-22,43, Жиры-32,13. Углеводы-123,21	<b>236-05</b>
ИТОГО:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 31 МАРТА ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

110	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-85,22, Белки-1,84, Жиры-4,6, Углеводы-9,02	35-48
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <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	44-57
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <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	101-17
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	30-42
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	5-90
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-27
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-903,11, Белки-22,21, Жиры-32,58. Углеводы-123,03	<b>243-00</b>

**МЕНЮ НА 31 МАРТА ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-94</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	<b>49-65</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-86</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
17	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры-0,49, Углеводы-8,74	<b>5-20</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-554,86, Белки-16,38, Жиры-20,94. Углеводы-73,97	<b>125-00</b>

**Обед льготный**

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>18-64</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <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	<b>66-78</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-33</b>
15	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	<b>9-76</b>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>10-54</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>6-95</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-773,41, Белки-22,36, Жиры-27,9. Углеводы-103,53	<b>135-00</b>

**МЕНЮ НА 31 МАРТА ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	<b>Салат из б/к капусты с морковью</b> <i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>18-10</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>28-01</b>
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>44-57</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>
110	<b>Котлета Пожарская</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>110-08</b>

	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64
	<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
	<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
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	<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
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2
80	<b>Беляш с мясом печеный (свин.) 80</b>	Калорийность-233,96, Белки-8,61, Жиры-13,09, Углеводы-20,42
	<i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	
75	<b>Булочка "Улиточка"</b>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025