

# МЕНЮ НА 8 АПРЕЛЯ 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>46-65</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>3-84</b>
	<small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>		
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры- 0,75, Углеводы-13,36	<b>7-91</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-606,85, Белки-18,33, Жиры- 28,87. Углеводы-68,26	<b>129-05</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>45-13</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>17-17</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>196-95</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 8 АПРЕЛЯ 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>46-65</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>3-84</b>

37	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	<b>11-24</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-653,17, Белки-20,46, Жиры-30,52. Углеводы-73,92	<b>140-37</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
70	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-56,57, Белки-0,75, Жиры-3,61, Углеводы-5,07	<b>33-79</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>45-13</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> <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>
180	<b>Рис отварной 180</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>32-54</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>17-17</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</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-947,91, Белки-21,74, Жиры-33,75. Углеводы-133,68	<b>251-63</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 8 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

60	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-48,49, Белки-0,64, Жиры-3,1, Углеводы-4,34	<b>28-97</b>
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>45-13</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> <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>
180	<b>Рис отварной 180</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>32-54</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>17-17</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-54</b>

21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>4-17</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-893,9, Белки-20,45, Жиры-33.07. Углеводы-124.07	<b>243-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 8 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

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>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>16-51</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>13-55</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>7-10</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-515,18, Белки-15,22, Жиры-15.39. Углеводы-77.02	<b>148-00</b>

### Обед льготный

250/10/20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень ю 250/10/20/10/2</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>47-40</b>
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>109-43</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>39-08</b>
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>9-09</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>4-16</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-733,6, Белки-21,18, Жиры-40.33. Углеводы-68.97	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 8 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	<b>29-86</b>
100	<b>Салат из б/к капусты с морковью</b>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>18-10</b>

капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота

250/10/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/10/20/10/2</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>47-40</b>
50	<b>Рыба жареная (филе тресков.пород) 50</b> <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	<b>112-49</b>
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>109-43</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>
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>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-98</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>39-08</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>Макароны 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>Макароны 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>17-17</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</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>7-10</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</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>
90	<b>Беляш школьный (с мясом свин., рисом)</b> <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>61-36</b>
75	<b>Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>35-68</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>42-09</b>

<b>102</b>	<b><i>Булочка с джемом обсыпная</i></b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>52-25</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

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