

**МЕНЮ НА 9 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>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгуц. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>91-99</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>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-517,28, Белки-24,57, Жиры- 19,66. Углеводы-59,47	<b>130-46</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками(свинина) ,зеленью</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-184,61, Белки-5,48, Жиры- 9,94, Углеводы-18,17	<b>57-39</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	<b>96-69</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	<b>14-88</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	<b>16-23</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>5-37</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>4-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-882,93, Белки-24,9, Жиры- 37,91. Углеводы-107,03	<b>195-54</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ 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>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгуц. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>91-99</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>
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры- 0,75, Углеводы-13,36	<b>7-83</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-506,8, Белки-24,27, Жиры- 19,54, Углеводы-57,41	<b>129-05</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками(свинина),зеленью</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-184,61, Белки-5,48, Жиры-9,94, Углеводы-18,17	<b>57-39</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>96-69</b>
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>26-80</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	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>16-23</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>5-46</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>4-97</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 061,88, Белки-29,55, Жиры-41.81. Углеводы-137.19	<b>262-95</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками(свинина),зеленью</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-184,61, Белки-5,48, Жиры-9,94, Углеводы-18,17	<b>57-39</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>96-69</b>
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>26-80</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>11-01</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	<b>9-03</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>16-23</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>17-74</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-25</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-86</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 018,45, Белки-28,7, Жиры-41.56. Углеводы-128.69	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
	<b>Запеканка из творога с</b>		
130/20	<b>морковью и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
	<b>130/20</b>		
	<i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-10</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	<b>7-92</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15.32. Углеводы-74.54	<b>148-00</b>

## Обед льготный

250/10/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-53</b>
	<b>250/10/10/2</b>		
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/30	<b>Колбаски "По-домашнему" (свин.)</b>	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	<b>100-03</b>
	<b>60/30</b>		
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
150	<b>Каша перловая рассып.</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</b>
	<b>150</b>		
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
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	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>16-23</b>
	<b>200</b>		
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-63</b>
	<b>24</b>		
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-858,04, Белки-21,01, Жиры-40.75. Углеводы-98.17	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>21-27</b>
	<b>100</b>		
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100	<b>Салат "Осень"</b>	Калорийность-144,33, Белки-0,74, Жиры-10,19, Углеводы-12,03	<b>24-59</b>
	<b>100</b>		
	<i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>		
250/10/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-53</b>
	<b>250/10/10/2</b>		
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
70	<b>Котлета "Адлер"</b>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	<b>118-44</b>
	<b>70</b>		
	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
75	<b>Котлета "Заводская"</b>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>96-69</b>
	<b>75</b>		

свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

110	<b>Котлета Пожарская</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, 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	122-25
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-52
	<i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
	<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	64-58
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
	<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	7-10
	<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	3-26
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	64-64
	<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>		
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-09
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
85/2	<b>Ватрушка " Венгерская "</b>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-32
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>		
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-05
	<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	6-55
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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