

**МЕНЮ НА 12 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</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>26-91</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>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>61-73</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	<b>17-26</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>7-65</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-596,42, Белки-16,81, Жиры- 28,3. Углеводы-68,64	<b>138-12</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры- 8,22, Углеводы-19,44	<b>37-63</b>
<i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>101-17</b>
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>			
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	<b>13-30</b>
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
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 (3-11 лет)</b>		Калорийность-802,55, Белки-22,26, Жиры- 30,29. Углеводы-105,94	<b>187-88</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 12 МАЯ 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>26-91</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>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>61-73</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	<b>17-26</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>7-56</b>

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-648,92, Белки-20,76, Жиры-32,29. Углеводы-68.64 **161-98**

**ЦСО обед (12-17 лет)**

**Салат из пекин.капусты со**

80/2 **св.помидором, св.огурцом,** Калорийность-60,25, Белки-0,98, Жиры-4,19, Углеводы-4,33 **42-14**

**зеленью**

*капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная*

**Суп картоф. с**

250/15/  
2 **бобовыми(горох) с** Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 **37-63**

**мясом(филе кур),зеленью**

*картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*

35/100 **Плов из свинины 35/100** Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 **101-17**

*свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый*

200 **Напиток апельсиновый** Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 **13-30**

*сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*

100 **Яблоко св.** Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 **25-35**

25 **Хлеб пшеничный** Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 **5-46**

25 **Хлеб столичный** Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 **4-97**

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-862,8, Белки-23,24, Жиры-34.48. Углеводы-110.27 **230-02**

ИТОГО: **392-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**МЕНЮ НА 12 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

**ЦСО обед (совершеннолетние)**

**Салат из пекин.капусты со**

100/2 **св.помидором, св.огурцом,** Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38 **52-42**

**зеленью**

*капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная*

**Суп картоф. с**

250/15/  
2 **бобовыми(горох) с** Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 **37-63**

**мясом(филе кур),зеленью**

*картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*

35/100 **Плов из свинины 35/100** Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 **101-17**

*свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый*

200 **Напиток апельсиновый** Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 **13-30**

*сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*

100 **Яблоко св.** Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 **25-35**

32 **Хлеб пшеничный** Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74 **6-86**

32 **Хлеб столичный** Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 **6-27**

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-913,23, Белки-24,4, Жиры-35,64, Углеводы-118,22 **243-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 12 МАЯ ЛИЦЕЙ

## 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> <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>61-73</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>17-26</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>11-72</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-609,88, Белки-17,95, Жиры-21,55, Углеводы-84,76	<b>148-00</b>

## Обед льготный

250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>37-63</b>
90	<b>Шницель из свинины 90</b> <small>свинина б/к (лопатка), молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</small>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	<b>124-82</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-84</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,13, Белки-0,11, Жиры-0,03, Углеводы-0,38	<b>6-77</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-30</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>5-64</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-1 002,12, Белки-31,96, Жиры-46,51, Углеводы-110,25	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 12 МАЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Здоровье" с пекин.капустой</b> <small>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр полутвердый 45%, соль йодированная</small>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	<b>31-54</b>
100	<b>Салат "Морковь острая"</b> <small>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	<b>20-20</b>
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>37-63</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <small>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</small>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>122-08</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>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>101-17</b>
<b>35/100</b>	<b>Плов из свинины 35/100</b>		
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>122-25</b>
<b>50/15</b>	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>		
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>100-47</b>
<b>75</b>	<b>Шницель из свинины 75</b>		
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-84</b>
<b>150</b>	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>		
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-94</b>
<b>150</b>	<b>Макаронны отварные 150</b>		
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>69-48</b>
<b>150/20/5</b>	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>		
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-30</b>
<b>200</b>	<b>Напиток апельсиновый</b>		
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>		
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-10</b>
<b>200/15/7</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b>		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
<b>7</b>	<b>Лимон порц.</b>		
<b>200</b>	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
<b>50/50</b>	<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>42-90</b>
<b>80</b>	<b>Лепешка сырная</b>		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>49-76</b>
<b>75/15</b>	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>		
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>47-17</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</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