

**МЕНЮ НА 14 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>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	<b>67-90</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>37-01</b>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	<b>6-51</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-568,03, Белки-13,46, Жиры- 24.65. Углеводы-72.43	<b>138-33</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/10/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень ю 250/10/20/10/2</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	<b>48-11</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	<b>16-56</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	<b>11-92</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-846,24, Белки-30,39, Жиры- 34.68. Углеводы-99.96	<b>187-67</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 14 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>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	<b>67-90</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>37-01</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>7-58</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-575,89, Белки-13,68, Жиры- 24.74. Углеводы-73.98	<b>139-40</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			

70	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-56,3, Белки-0,78, Жиры-3,62, Углеводы-5,03	<b>33-38</b>
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>48-11</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</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>24-84</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>11-92</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</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 (12-17 лет)</b>		Калорийность-999,34, Белки-33,09, Жиры-40,72, Углеводы-121,4	<b>252-60</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 14 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

60	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-48,26, Белки-0,67, Жиры-3,1, Углеводы-4,31	<b>28-61</b>
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>48-11</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</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>24-84</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>11-92</b>
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>20-28</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-49</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>4-10</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-981,9, Белки-32,97, Жиры-40,12, Углеводы-118,72	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 14 МАЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>79-64</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>21-03</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>19-27</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>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	<b>7-41</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-613,17, Белки-15,43, Жиры-26,01, Углеводы-78,81	<b>148-00</b>

## Обед льготный

250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</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>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>45-84</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>41-44</b>
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>9-09</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>11-92</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>4-06</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-733,7, Белки-24,18, Жиры-30,39, Углеводы-87,94	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 14 МАЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

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>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.лук.</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,43, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19	<b>47-69</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>45-84</b>
70	<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> <b>Зразы рубленые (свин.) с луком реп. и яйцом</b>	Калорийность-255,99, Белки-7,22, Жиры-20,5, Углеводы-10,48	<b>73-88</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</b>
75	<b>Мясо "По-французски" (филе кур.)</b>	Калорийность-260,41, Белки-15,58, Жиры-21,06, Углеводы-1,87	<b>117-43</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>122-25</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>110-23</b>
150	<b>Картофель жар. из вареного</b>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>36-85</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-84</b>
150	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-94</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>69-48</b>
200	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>11-92</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
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>
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>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>64-61</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>65-47</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>60-38</b>
100/6	<b>Шанежка наливная с сахарной пудрой</b>	Калорийность-312,23, Белки-9,61, Жиры-6,16, Углеводы-48,68	<b>34-94</b>

*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., яйцо столовое, сахарная пудра, сметана 15%, масло растительное*

<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