

**МЕНЮ НА 23 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>			
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>84-55</b>
50	<b>Сосиски отварные (50)</b> <i>сосиски</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>28-82</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>9-35</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-505,09, Белки-18,89, Жиры-33,03. Углеводы-32,88	<b>129-82</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>45-05</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>83-87</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>21-94</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>34-89</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-840,26, Белки-26,96, Жиры-27,7. Углеводы-116,89	<b>196-18</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>84-55</b>
50	<b>Сосиски отварные (50)</b> <i>сосиски</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	<b>28-82</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>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>10-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-518,19, Белки-19,27, Жиры-33,18. Углеводы-35,45	<b>131-29</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
120	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-145,31, Белки-2,22, Жиры-9,12, Углеводы-13,36	<b>25-53</b>

свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок

250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>45-05</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>83-87</b>
180	<b>Макароны отварные 180</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>26-35</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>34-89</b>
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	<b>30-42</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>7-64</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>6-96</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 136,35, Белки-31,7, Жиры-38,51. Углеводы-159,29	<b>260-71</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>21-27</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>45-05</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>83-87</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>21-94</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>34-89</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>5-56</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-07</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 008,35, Белки-28,84, Жиры-35,7. Углеводы-137,82	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕИ**

### **Завтрак льготный**

60	<b>Биточек из свинины 60</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	79-48
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	24-84
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,13, Белки-0,11, Жиры-0,03, Углеводы-0,38	6-77
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	7-10
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-46
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-586,37, Белки-16,03, Жиры-22,93, Углеводы-77,83	<b>148-00</b>

**Обед льготный**

250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	122-11
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	34-97
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	6-56
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-811,33, Белки-21,09, Жиры-31,37, Углеводы-107,5	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕИ**

**Сотрудники**

100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-27
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-14
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
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	96-69
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
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	21-94

<b>150/20/</b> <b>5</b>	<b>Макаронны отварные с сыром</b> <b>150</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>69-48</b>
<b>200</b>	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99	<b>34-89</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
<b>200/15/</b> <b>7</b>	<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>
<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