

**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 1 завтрак</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>34-90</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	<b>12-83</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-477,51, Белки-13,16, Жиры- 27.67. Углеводы-43.55	<b>111-59</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
130	<b>Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат.</b> <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-169,81, Белки-2,16, Жиры- 13,22, Углеводы-10,28	<b>30-11</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</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>38-83</b>
75	<b>Котлеты "Особые " 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры- 16.33. Углеводы-11.35	<b>80-21</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>16-41</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0.1. Углеводы-28.13	<b>14-36</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	<b>4-57</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры- 0.31. Углеводы-13.83	<b>3-92</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-1 062,74, Белки-31,87, Жиры- 46.93. Углеводы-127.57	<b>188-41</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат.</b> <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры- 10,17, Углеводы-7,91	<b>23-16</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</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>38-83</b>

75	<b>Котлеты "Особые " 75 (свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры-16,33, Углеводы-11,35	<b>80-21</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>16-41</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	<b>14-36</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	<b>3-81</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	<b>3-22</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-1 000,2, Белки-30,71, Жиры-43.78. Углеводы-120.27	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак

52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>35-84</b>
100/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189,44, Белки-8,28, Жиры-7,32, Углеводы-23,22	<b>38-87</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	<b>12-25</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-83</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22. Углеводы-13.28	<b>4-21</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-524,02, Белки-18,01, Жиры-25.77. Углеводы-55.45	<b>104-00</b>

### Завтрак льготный

52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>35-84</b>
150/30/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-347,6, Белки-12,09, Жиры-15,67, Углеводы-39,21	<b>57-53</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-83</b>
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5.88	<b>9-45</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13.78	<b>4-35</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-704,33, Белки-21,53, Жиры-34.29. Углеводы-76.49	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕЙ**

## Обед

250/10/ 2	<b>Свекольник со сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-106,96, Белки-1,58, Жиры-6,19, Углеводы-11,17	<b>15-58</b>
50	<b>Котлеты "Особые "50"</b> <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89. Углеводы-7,57	<b>53-48</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>25-81</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36. Углеводы-16,3	<b>4-67</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-561,73, Белки-15,02, Жиры-22,39. Углеводы-74,5	<b>110-00</b>

### Обед льготный

250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</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>38-83</b>
50	<b>Котлеты "Особые "50"</b> <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89. Углеводы-7,57	<b>53-48</b>
100	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94. Углеводы-24,5	<b>17-21</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1. Углеводы-28,13	<b>14-36</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>3-32</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>2-80</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-712,51, Белки-21,67, Жиры-28,05. Углеводы-93,07	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат.</b> <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	<b>23-16</b>
100	<b>Салат "Здоровье"</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7. Углеводы-6,01	<b>24-74</b>
100	<b>Салат "Морковь острая"</b> <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1. Углеводы-10,38	<b>15-39</b>
100	<b>Салат из овощей с колбасой</b> <i>картофель, огурцы свежие, колбаса, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-196,67, Белки-5,15, Жиры-16,62. Углеводы-6,18	<b>30-67</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</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>38-83</b>

50/15	<b>Поджарка из свинины</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>89-79</b>
90	<b>Котлета " Сказка"</b> <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20.5. Углеводы-5.05	<b>63-96</b>
50	<b>Котлеты "Особые "50"</b> <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10.89. Углеводы-7.57	<b>53-48</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	<b>69-35</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>25-81</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>16-41</b>
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>54-42</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	<b>14-36</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</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>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0.21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	<b>34-65</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	<b>30-63</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	<b>51-12</b>
75	<b>Сочни северные с курицей</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7.77. Углеводы-24.6	<b>36-51</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14. Углеводы-63.16	<b>44-61</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	<b>4-20</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	<b>4-62</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813879

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024