

**МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ 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>
25	<b>Колбаса (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	<b>15-30</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 пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>41-10</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>
105	<b>Мандарины</b>	Калорийность-39,9, Белки-0,84, Жиры-0,21, Углеводы-7,88	<b>34-33</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>7-48</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-741,15, Белки-22,08, Жиры-36,7, Углеводы-79,2	<b>155-21</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-08</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>19-90</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-811,3, Белки-25,95, Жиры-31,23, Углеводы-103,57	<b>144-79</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

110	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-145,44, Белки-5,71, Жиры-9,98, Углеводы-8,01	<b>34-39</b>
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>

50/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-08</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>19-90</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>5-44</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-968,49, Белки-32,04, Жиры-41,25, Углеводы-114,04	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак

35/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>68-48</b>
15	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	<b>4-66</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-48</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>3-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-506,83, Белки-21,18, Жиры-22,65, Углеводы-54	<b>104-00</b>

### Завтрак льготный

15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>20-94</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>68-48</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-48</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-10</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-552,68, Белки-24,86, Жиры-26,6, Углеводы-52,76	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Обед

250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>22-30</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>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>25-81</b>

картофель, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-83**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

33 **Хлеб столичный** Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3 **4-58**

**Итого за Обед** Калорийность-595,52, Белки-15,9, Жиры-23,08, Углеводы-80,74 **110-00**

**Обед льготный**

250/10/2 **Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью** Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 **22-30**

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

50 **Котлеты "Особые "50"** Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57 **53-48**

свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Картофель отварной 150** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 **25-81**

картофель, масло сливочное, соль

15 **Огурец свежий** Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02 **4-97**

200 **Напиток из плодов шиповника** Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 **19-90**

плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота

25 **Хлеб столичный** Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 **3-54**

**Итого за Обед льготный** Калорийность-651,07, Белки-16,2, Жиры-23,26, Углеводы-90,86 **130-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100 **Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с** Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76 **23-24**

**зеленью**

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

100 **Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком** Калорийность-106,96, Белки-1,13, Жиры-10,17, Углеводы-2,16 **38-24**

капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)

100 **Салат из свеклы с зеленым горошком** Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2 **23-61**

свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная

250/20/2/10 **Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной ,** Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41 **39-99**

**с зеленью**

картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/15 **Поджарка из свинины** Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 **89-79**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

35/100 **Плов из птицы (филе кур)** Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79 **68-48**

куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.

50 **Котлеты "Особые "50"** Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57 **60-68**

говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

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>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08. Углеводы-8,25	<b>81-75</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>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>19-90</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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85. Углеводы-29,53	<b>37-91</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68. Углеводы-32,13	<b>51-12</b>
75	<b>Пирожок печеный с капустой и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75	<b>14-57</b>
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16. Углеводы-50,21	<b>22-34</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</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