

**МЕНЮ НА 26 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>			
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	<b>83-93</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	<b>39-58</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>7-43</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-683,96, Белки-29,13, Жиры- 21.73. Углеводы-92.1	<b>134-77</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (  филе) со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>39-14</b>
70	<b>Котлета "Адлер"</b> <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры- 24.07. Углеводы-5.59	<b>86-50</b>
150	<b>Макаронные изделия 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>4-62</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-944,7, Белки-33,14, Жиры- 40.21. Углеводы-111.99	<b>165-23</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (  филе) со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>39-14</b>
70	<b>Котлета "Адлер"</b> <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры- 24.07. Углеводы-5.59	<b>86-50</b>
150	<b>Макаронные изделия 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>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1.52	<b>14-00</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>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0.28. Углеводы-17.22	<b>5-39</b>

**30 Хлеб столичный**

Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82

**4-20****Итого за ЦСО2**

Калорийность-966,05, Белки-33,96, Жиры-40,33, Углеводы-115,97

**180-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

**100/20 Запеканка из творога со сгущ. молоком** Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 **91-55**  
*творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин*

**200/15/7 Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **5-66**  
*сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*

**32 Батон нарезной** Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45 **6-79**

**Итого за Завтрак** Калорийность-447,72, Белки-24,67, Жиры-11,47, Углеводы-60,42 **104-00**

**Завтрак льготный**

**100/20 Запеканка из творога со сгущ. молоком** Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 **91-55**  
*творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин*

**150/50/15 Чай с молоком** Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37 **12-83**  
*молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой*

**50 Апельсин** Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05 **10-26**

**35 Хлеб пшеничный** Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22 **5-36**

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-492,25, Белки-26,77, Жиры-12,16, Углеводы-67,43 **120-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ****Обед**

**250/15/10/2 Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью** Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36 **33-63**  
**250/15/10/2**  
*картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*

**50 Котлета "Адлер" 50** Калорийность-202, Белки-10,75, Жиры-15,87, Углеводы-3,91 **57-04**  
*куриные грудки филе, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль, яйцо столовое*

**100 Макароны отварные** Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 **10-95**  
*макаронные изделия, 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 **4-55**

**Итого за Обед** Калорийность-632,32, Белки-21,33, Жиры-28,98, Углеводы-71,24 **110-00**

**Обед льготный**

250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b> 250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	<b>33-63</b>
50	<b>Котлета "Адлер" 50</b> <i>куриные грудки филе, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-202, Белки-10,75, Жиры-15.87, Углеводы-3.91	<b>57-04</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>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>4-97</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>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0.29, Углеводы-12.84	<b>3-59</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-746,17, Белки-23,44, Жиры-30.7, Углеводы-93.29	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 26 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>40-95</b>
100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	<b>23-24</b>
100	<b>Салат из соленых огурцов с луком репч.</b> <i>огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-61,63, Белки-0,86, Жиры-5,11, Углеводы-2,61	<b>28-39</b>
100	<b>Салат "Степной"</b> <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15.17, Углеводы-7	<b>33-96</b>
250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b> 250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	<b>33-63</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>
70	<b>Котлета "Адлер"</b> <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24.07, Углеводы-5.59	<b>86-50</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>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88, Углеводы-3.19	<b>95-39</b>
108/50	<b>Голубцы "Любительские" в смет.-томат. соусе (свин.)</b> <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i>	Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01	<b>78-53</b>

50	<b>Соус томатный 50</b> <i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1,27. Углеводы-4.77	<b>3-61</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>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
150	<b>Капуста отварная с маслом 150</b> <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	<b>22-22</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 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>
90	<b>Беляш школьный</b> <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая,</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13.25. Углеводы-25.69	<b>46-27</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>
75	<b>Ватрушка "Осенняя" с брусникой</b> <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	<b>36-34</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