

**МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ 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>			
30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-89</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>42-78</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>6-41</b>
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>28-92</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>7-68</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-591,06, Белки-16,12, Жиры-23,41, Углеводы-77,52	<b>106-68</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
70	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем</b> <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-54,26, Белки-0,82, Жиры-4,31, Углеводы-2,74	<b>37-04</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), 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>47-41</b>
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>75-34</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</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>9-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-881,51, Белки-21,45, Жиры-41,58, Углеводы-104,21	<b>205-32</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>35-37</b>
30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-89</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>42-78</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>6-41</b>
150	<b>Апельсин</b>	Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3, Углеводы-12,15	<b>48-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-693,88, Белки-22,94, Жиры-30,06, Углеводы-80,32	<b>160-48</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем</b> <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	<b>52-92</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), 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>47-41</b>
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>75-34</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</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>9-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>4-83</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-909,41, Белки-21,91, Жиры-43,45, Углеводы-106,38	<b>221-52</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

110	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем</b> <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-85,27, Белки-1,29, Жиры-6,78, Углеводы-4,31	<b>58-21</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), 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>47-41</b>
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>75-34</b>
180	<b>Пюре картофельное 180</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	<b>31-48</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>9-77</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>5-76</b>

33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>5-03</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-961,23, Белки-23,12, Жиры-45,2, Углеводы-114,12	<b>233-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

	<b>Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>70-06</b>
50/60	<b>50/60</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>17-48</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>5-25</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>27-91</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-30</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-474,27, Белки-18,57, Жиры-16,53, Углеводы-62,07	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>20-68</b>
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>75-34</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>17-48</b>
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>5-68</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>9-77</b>
40	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-92,8, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	<b>6-05</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-659,89, Белки-14,05, Жиры-29,62, Углеводы-83,73	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

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	<b>38-48</b>
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>33-73</b>

100	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем</b> <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	<b>52-92</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), 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>47-41</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>42-78</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</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>119-22</b>
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>75-34</b>
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>70-06</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>102-39</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>105-78</b>
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	<b>26-23</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</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>16-61</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>55-19</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>9-77</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</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>6-41</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-45</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-68</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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>55-33</b>
75	<b>Ватрушка со смородиной</b> <i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>27-76</b>
100	<b>Колоб картофельный</b>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	<b>28-51</b>

*картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное*

<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024