

**МЕНЮ НА 16 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</b>
200/10	<b>Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры- 11,52, Углеводы-33,86	<b>42-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>25-71</b>
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	<b>5-00</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-478,21, Белки-13,57, Жиры- 16,92. Углеводы-66,9	<b>101-99</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-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	<b>37-20</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	<b>98-37</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры- 4,54, Углеводы-15,25	<b>31-38</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>5-25</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>29-96</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>4-11</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>3-74</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-770,15, Белки-19,72, Жиры- 33,11, Углеводы-96,3	<b>210-01</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</b>
200/10	<b>Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры- 11,52, Углеводы-33,86	<b>42-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
180	<b>Апельсин</b>	Калорийность-77,4, Белки-1,62, Жиры-0,36, Углеводы-14,58	<b>57-85</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>8-65</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-563,13, Белки-15,67, Жиры-17,58. Углеводы-83,22	<b>137-78</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 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-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	<b>37-20</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-37</b>
180	<b>Капуста тушеная 180</b> <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-147,81, Белки-4,58, Жиры-5,46, Углеводы-19,39	<b>40-75</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	<b>12-25</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>14-05</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>29-96</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>5-92</b>
38	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	<b>5-72</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-866,25, Белки-22,79, Жиры-34,36. Углеводы-113,6	<b>244-22</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

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-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	<b>37-20</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-37</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>31-38</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	<b>12-25</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>12-04</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>29-96</b>
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89,3, Белки-2,89, Жиры-0,3, Углеводы-18,7	<b>6-25</b>
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	<b>5-55</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-837,94, Белки-21,85, Жиры-33,43. Углеводы-109,77	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</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>82-32</b>
100	<b>Макаронны отварные 100</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-09</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>22-49</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>5-14</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-538,4, Белки-19,36, Жиры-18,87, Углеводы-71,96	<b>125-00</b>
<h3><u>Обед льготный</u></h3>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>18-57</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-57</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	<b>8-75</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>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>3-70</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-571,19, Белки-14,03, Жиры-28,2. Углеводы-64,26	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>36-49</b>
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>
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-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	<b>37-20</b>
200/10	<b>Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	<b>42-94</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-57</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>98-37</b>

35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	<b>85-10</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</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>82-32</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>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>31-38</b>
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b> <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>23-54</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>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>29-96</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 7</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>
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>41-74</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>35-23</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
30	<b>Батон нарезной</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