

**МЕНЮ НА 21 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>			
100/20	<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-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>94-80</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>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>12-60</b>
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>5-69</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-464,6, Белки-24,1, Жиры-11,57. Углеводы-64,45	<b>117-05</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем, мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры-10,4, Углеводы-9,33	<b>64-03</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>101-91</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>21-28</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>3-97</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>3-76</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-703,47, Белки-24,38, Жиры-31,02. Углеводы-78,26	<b>194-95</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>312-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 21 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**

<b><u>ЦСО завтрак (12-17 лет)</u></b>			
120/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	<b>112-32</b>
150	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	<b>23-62</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
39	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры-1,13, Углеводы-20,05	<b>8-87</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-586,39, Белки-29,68, Жиры-14,35. Углеводы-82,06	<b>148-77</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			

100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	<b>34-84</b>
250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем,мясом(филе кур),сметаной,зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры-10,4, Углеводы-9,33	<b>64-03</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>101-91</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>21-28</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>5-75</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>5-42</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-836,29, Белки-27, Жиры-37,43. Углеводы-93,85	<b>233-23</b>
			<b>ИТОГО 382-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 21 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	<b>34-84</b>
250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем,мясом(филе кур),сметаной,зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры-10,4, Углеводы-9,33	<b>64-03</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>101-91</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>21-28</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>5-59</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>5-35</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-833,94, Белки-26,92, Жиры-37,42. Углеводы-93,36	<b>233-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 21 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

120/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> 120/20	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	<b>112-32</b>
--------	---	---	---------------

творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин

200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-41</b>
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>6-27</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-489,45, Белки-28,86, Жиры-13,44, Углеводы-61,91	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Щи из квашеной капусты с зеленью</b> капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок	Калорийность-93,52, Белки-2,16, Жиры-5,22, Углеводы-8,97	<b>34-01</b>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 35/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>93-18</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>3-85</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-487,4, Белки-16,85, Жиры-23,71, Углеводы-51,16	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 21 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел.</b> картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	<b>25-73</b>
100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры-6,19, Углеводы-4,75	<b>34-84</b>
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>38-48</b>
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b> капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>44-14</b>
250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем,мясом(филе кур),сметаной,зеленью</b> капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры-10,4, Углеводы-9,33	<b>64-03</b>
120/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> 120/20 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	<b>112-32</b>
50/50	<b>Рыба тушеная с овощами (треска)</b> треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	<b>112-26</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>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)35/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>93-18</b>
58	<b>Котлета "По-Сарански"</b> <i>свинина б/к (лопатка), масло сливочное, масло растительное, яйцо столовое, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,23, Белки-7,06, Жиры-31,45, Углеводы-0,74	<b>97-80</b>
75	<b>Мясо "По -французки "(свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>108-53</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>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>
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>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>24-42</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>21-28</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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>44-18</b>
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>36-23</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>
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