

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|---|--|----------------------|
| <u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u> | | | |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <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 | 94-80 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 | 6-41 |
| 90 | Груша | Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27 | 30-53 |
| 28 | Батон нарезной | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39 | 6-37 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-479,54, Белки-24,73, Жиры- 11.62, Углеводы-67,63 | 138-11 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 40 | Салат витаминный (1 вар.) <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i> | Калорийность-34,44, Белки-0,31, Жиры- 2,48, Углеводы-2,34 | 12-15 |
| 250/15/ 20/10/2 | Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17 | 49-20 |
| 55/50 | Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры- 19,63, Углеводы-11,19 | 71-79 |
| 100 | Макаронны отварные 100 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7 | 11-09 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16 | 22-47 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 3-43 |
| 25 | Хлеб столичный | Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 | 3-76 |
| Итого за ЦСО обед (3-11 лет) | | Калорийность-846,43, Белки-22,64, Жиры- 37.67, Углеводы-103.24 | 173-89 |
| ИТОГО | | | 312-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <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 | 94-80 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 | 6-41 |
| 100 | Груша | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3 | 33-92 |

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| 29 | Батон нарезной | Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91 | 6-70 |
| Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | | Калорийность-486,86, Белки-24,85, Жиры-11,68. Углеводы-69,18 | 141-83 |
| <u>ЦСО обед (12-17 лет)</u> | | | |
| 60 | Салат витаминный (1 вар.) | Калорийность-51,66, Белки-0,47, Жиры-3,72, Углеводы-3,5 | 18-23 |
| <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью | Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17 | 29-84 |
| <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 110/100 | Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе | Калорийность-503,52, Белки-14,9, Жиры-39,26, Углеводы-22,38 | 143-58 |
| <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | | | |
| 150 | Макаронные изделия 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-47 |
| <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-93 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-51 |
| Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | | Калорийность-1 184,84, Белки-30,41, Жиры-57,58. Углеводы-134,84 | 240-17 |
| ИТОГО | | | 382-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| 40 | Салат витаминный (1 вар.) | Калорийность-34,44, Белки-0,31, Жиры-2,48, Углеводы-2,34 | 12-15 |
| <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью | Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17 | 29-84 |
| <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 110/100 | Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе | Калорийность-503,52, Белки-14,9, Жиры-39,26, Углеводы-22,38 | 143-58 |
| <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | | | |
| 150 | Макаронные изделия 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-47 |
| <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 23 | Хлеб пшеничный | Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32 | 3-84 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-51 |
| Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) | | Калорийность-1 151,17, Белки-29,72, Жиры-56,28. Углеводы-130,24 | 233-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--------|
| 120/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком 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 | 112-32 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-41 |
| 28 | Батон нарезной | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39 | 6-27 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-489,45, Белки-28,86, Жиры-13,44, Углеводы-61,91 | 125-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|--|--------|
| 250/20/ 10/2 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17 | 29-84 |
| 55/50 | Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19 | 71-79 |
| 100 | Макароны отварные 100 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 | 11-09 |
| 180 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,58, Белки-0,94, Жиры-0,05, Углеводы-27,14 | 20-22 |
| 14 | Хлеб столичный | Калорийность-32,48, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92 | 2-06 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-688,94, Белки-17,28, Жиры-32,13, Углеводы-82,12 | 135-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|--------------------|---|--|--------|
| 100 | Салат витаминный (1 вар.) <i>помидоры свежие, огурцы свежие, яблоки, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон, сахар - песок</i> | Калорийность-86,1, Белки-0,78, Жиры-6,2, Углеводы-5,84 | 30-38 |
| 100 | Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i> | Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13 | 17-83 |
| 100 | Салат "Здоровье" с пекин.капустой <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i> | Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01 | 27-07 |
| 250/15/ 20/10/2 | Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17 | 49-20 |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <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 | 94-80 |
| 75 | Рыба жареная (треска) 75 <i>треска филе зам., мука пшеничная, масло растительное, соль</i> | Калорийность-115,16, Белки-14,32, Жиры-5,07, Углеводы-3,15 | 150-87 |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 55/50 | Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19 | 71-79 |
| 50/15 | Поджарка из свинины 50/15 <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 | 119-22 |
| 70 | Котлета "Адлер" <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 | 113-15 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 90-02 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 26-23 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 26-32 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <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 | 31-38 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 28-20 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 55-19 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-47 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-41 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 2-45 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 38-68 |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная <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 | 41-74 |
| 75 | Сочень Северный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i> | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6 | 49-13 |
| 75/2 | Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, 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 | 36-23 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | 36-72 |
| 75 | Пирожок печеный с яблоком | Калорийность-201,89, Белки-4,87, Жиры-2,72, Углеводы-39,29 | 19-77 |

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

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

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