

МЕНЮ НА 5 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>			
10	Масло сливочное порц.	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
100/20	Запеканка из творога со сгуц. молоком <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	91-90
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-70
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-16
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-491,08, Белки-23,82, Жиры- 19,37. Углеводы-54,33	126-89
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	50-49
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	88-06
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-33
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	13-02
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	17-74
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-93
18	Хлеб столичный	Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	3-54
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-913,32, Белки-32,16, Жиры- 36,87. Углеводы-110,21	199-11
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	22-13
100/20	Запеканка из творога со сгуц. молоком <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	91-90
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-70
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	9-77
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-522,52, Белки-24,72, Жиры- 19,72. Углеводы-60,5	130-50

ЦСО обед (12-17 лет)

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <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	43-18
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	50-49
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	88-06
180	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	26-80
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	7-64
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	6-96
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 139,66, Белки-37,02, Жиры-43,76, Углеводы-143,97	261-50
			ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-64,24, Белки-0,86, Жиры-4,14, Углеводы-5,7	34-55
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	50-49
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	88-06
180	Каша рассып. гречневая 180 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	26-80
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	20-28
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-15
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-65
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 058,06, Белки-35,33, Жиры-42,43, Углеводы-129,74	243-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

25	Ветчина порц	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-90
100/20	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	67-07
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	6-70
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	7-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-590,98, Белки-22,92, Жиры-19,33, Углеводы-79,43	125-00

Обед льготный

250/10/2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	24-68
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	67-18
50/60	Куриные грудки в масле <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-52
150	Каша перловая рассып.	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-77
15	Огурец свежий	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-83
25	Хлеб столичный	Калорийность-591,77, Белки-16,23, Жиры-18, Углеводы-87,76	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <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	43-18
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	21-26
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	50-49
250/15/10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	41-55

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,
масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

Запеканка из творога с

100/20 морковь и сгущенным Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2 **67-07**

молоком

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

90 Котлета рубленая из Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64 **88-06**

птицы (филе кур.) 90
куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80 Отбивная из птицы (филе Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 **80-33**
кур.) 80

куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок

Фрикадельки из филе кур.в

50/60 соусе сметанном с томатом Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 **67-18**

50/60

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом

75 Мясо "По -французки Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49 **113-70**
"(свинина)

свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль

50/15 Поджарка из свинины 50/15 Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 **122-25**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

150 Каша рассып. гречневая 150 Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **22-33**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

150 Макароны отварные 150 Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **19-43**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

150/20/ Макароны отварные с сыром Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **64-58**
5 150

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль

200 Напиток апельсиновый Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 **13-02**

сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-66**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200/15/ Чай с сахаром и лимоном Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **6-70**
7

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц. Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 **3-03**

200 Сок фруктовый 0,2 Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 **43-10**

200 Напиток 0,2 с/с в Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 **38-42**
ассортименте

90 Беляш школьный (с мясом Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69 **61-35**
свин., рисом)

мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное

50/50 Сосиска в тесте запеченная Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 **42-07**
50/50

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

75 Булочка "Улиточка" Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48 **40-08**

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

110 Сочни с творогом Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41 **77-72**

мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода

30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<i>Батон нарезной</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025