

МЕНЮ НА 7 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>			
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	77-18
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-46
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-537,48, Белки-18,82, Жиры-37,32. Углеводы-31,68	129-77
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью			
250/15/ 10/2	250/15/ /10/2 <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	45-12
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 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	95-71
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	21-70
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-754,18, Белки-23,5, Жиры-30,41. Углеводы-92,82	196-23
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	77-18
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	9-81
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-547,96, Белки-19,12, Жиры-37,44. Углеводы-33,74	131-12
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			

100	Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел. перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота Рассольник ленинградский с	Калорийность-168,12, Белки-1,17, Жиры- 15,13, Углеводы-6,56	62-57
250/15/ 10/2	мясом (филе кур),сметаной,зеленью 250/15 /10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	45-12
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры- 19,91, Углеводы-15,73	95-71
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	21-70
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	5-46
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-97
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-947,81, Белки-25,33, Жиры- 45.63. Углеводы-104.31	260-88
			ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

70	Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел. перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота Рассольник ленинградский с	Калорийность-117,68, Белки-0,82, Жиры- 10,59, Углеводы-4,59	43-80
250/15/ 10/2	мясом (филе кур),сметаной,зеленью 250/15 /10/2 картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	45-12
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры- 19,91, Углеводы-15,73	95-71
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	21-70
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	5-95
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-37
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-909,93, Белки-25,32, Жиры- 41.14. Углеводы-104.81	243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	46-95
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-69
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	8-07
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-424,35, Белки-11,6, Жиры-18,4, Углеводы-51,73	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	29-07
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	46-95
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
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	21-70
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-54
Итого за Обед льготный		Калорийность-728,78, Белки-17,03, Жиры-23,35, Углеводы-108,99	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

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	30-70
100	Салат "Осень" <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>	Калорийность-144,33, Белки-0,74, Жиры-10,19, Углеводы-12,03	24-54
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	45-12
75	Котлета "По-Киевски" <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	104-79
82	Котлеты "Домашние" (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	98-89

75	Мясо "По-министерски" (свинина) 75 <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	113-22
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	122-25
50/125	Рагу из птицы (филе кур.)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	95-71
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
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	64-58
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	21-70
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
80	Лепешка сырная <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	48-77
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-07
75	Булочка "Улиточка" <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	40-08
85/2	Ватрушка " Венгерская" <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	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