

# МЕНЮ НА 13 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>			
10	<b>Масло сливочное порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>14-32</b>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	<b>54-43</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-51</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>			
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>10-93</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-694,58, Белки-15,55, Жиры- 29,74. Углеводы-88,81	<b>128-32</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2</b>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	<b>39-63</b>
<small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>			
75	<b>Котлета рыбная (фил.тресков.пород) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	<b>98-62</b>
<small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</b>
<small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>			
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	<b>15-94</b>
<small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-37</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-684,29, Белки-21,99, Жиры- 17,44. Углеводы-106,86	<b>197-68</b>
ИТОГО:			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	<b>Масло сливочное порц.</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	<b>21-48</b>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	<b>54-43</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-51</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>			

36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>10-97</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-731,88, Белки-17,26, Жиры-33.12. Углеводы-88.83	<b>135-52</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
110	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-103,22, Белки-1,57, Жиры-6,7, Углеводы-9,2	<b>17-29</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>39-63</b>
75	<b>Котлета рыбная (фил.тресков.пород) 75</b> <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>98-62</b>
180	<b>Пюре картофельное 180</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	<b>42-06</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-94</b>
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	<b>30-42</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-924,94, Белки-25,57, Жиры-25.89. Углеводы-142.08	<b>256-48</b>
ИТОГО:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

80	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-75,07, Белки-1,14, Жиры-4,87, Углеводы-6,69	<b>12-58</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>39-63</b>
75	<b>Котлета рыбная (фил.тресков.пород) 75</b> <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>98-62</b>
180	<b>Пюре картофельное 180</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	<b>42-06</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-94</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-60</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>4-22</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-844,21, Белки-24, Жиры-23.82. Углеводы-129.23	<b>243-00</b>

# МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>54-43</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	<b>3-17</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-489,04, Белки-12,02, Жиры-15,5, Углеводы-73,88	<b>125-00</b>

## Обед льготный

250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b> <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>21-82</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>69-24</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	<b>15-81</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>15-14</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>6-70</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>6-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-617,76, Белки-19,48, Жиры-21,38, Углеводы-82,17	<b>135-00</b>

# МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

50	<b>Салат из редиса (редис, лук зел., яйцо)</b> <i>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-45,09, Белки-1,29, Жиры-3,74, Углеводы-1,51	<b>38-18</b>
100	<b>Салат "По-болгарски"</b> <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	<b>54-04</b>
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	<b>37-83</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>39-63</b>

75	<b>Котлета рыбная</b> <b>(фил.тресков.пород) 75</b> <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>98-62</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</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>73-38</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <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	<b>80-33</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <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	<b>122-25</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>69-24</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</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>19-43</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>64-58</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</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>6-70</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-03</b>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <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	<b>42-07</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>61-91</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>32-32</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, 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>40-08</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025