

МЕНЮ НА 17 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
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	49-58
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	10-22
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-685,57, Белки-19,39, Жиры- 29,82. Углеводы-82,66	133-01
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
60	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком <small>картофель, свекла, огурцы солёные, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</small>	Калорийность-76,93, Белки-0,92, Жиры-6,1, Углеводы-4,48	17-53
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <small>картофель, горох шиф., куриные срдки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	41-81
35/100	Плов из свинины 35/100 <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	101-17
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	19-96
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
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-853,73, Белки-21,65, Жиры- 33,65. Углеводы-109,69	192-99
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 17 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
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	49-58

200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	9-33
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-747,71, Белки-24,42, Жиры-35,05, Углеводы-81,11	164-06
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	29-22
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	41-81
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	101-17
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-96
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-926,5, Белки-21,63, Жиры-38,01, Углеводы-117,54	227-94
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

110	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-1,68, Жиры-11,18, Углеводы-8,21	32-14
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	41-81
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	101-17
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-96
130	Яблоко св.	Калорийность-61,1, Белки-0,04, Жиры-0,52, Углеводы-12,74	32-95
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	7-81

36 **Хлеб столичный** Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78 **7-16**

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-1 009,56, Белки-23,25, Жиры-39,37. Углеводы-132,07 **243-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20 **Ветчина порц** Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04 **14-32**

200/10 **Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом** Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06 **49-58**

молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль

200 **Какао растворимый с молоком** Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 **29-59**

молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок

100 **Яблоко св.** Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 **25-35**

20 **Батон нарезной** Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28 **6-16**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-620,24, Белки-19,11, Жиры-25,82. Углеводы-76,31 **125-00**

Обед льготный

250/2 **Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью** Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 **17-03**

картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50 **Шницель из свинины 50** Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 **66-78**

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, 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

15 **Перец болгарский свежий** Калорийность-3,86, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,72 **14-81**

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

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

37 **Хлеб столичный** Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28 **7-35**

Итого за Обед льготный Калорийность-737,52, Белки-22,13, Жиры-27,92. Углеводы-95,06 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100 **Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком** Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46 **29-22**

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

100 **Салат "Морковь острая"** Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38 **20-17**

морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота

250/20/
2 **Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью** Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 **41-81**

картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	80-54
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-06
38/25	Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	70-69
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
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	101-17
50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	66-78
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-96
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</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
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-11
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025