

**МЕНЮ НА 18 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</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>22-13</b>
25	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры- 8,45, Углеводы-0,05	<b>17-90</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>46-95</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-70</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	<b>8-71</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-456,02, Белки-9,4, Жиры- 28.2, Углеводы-40.9	<b>102-39</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры- 9,41, Углеводы-11,36	<b>44-87</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23,76, Углеводы-12,58	<b>100-47</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	<b>19-31</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>27-85</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>6-11</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	<b>5-57</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-960,3, Белки-25,52, Жиры- 38.95, Углеводы-122.4	<b>223-61</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 18 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	<b>Масло сливочное</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 молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>46-95</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>6-70</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	<b>10-23</b>

<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-487,77, Белки-10,62, Жиры-30,04, Углеводы-43,48	<b>107-49</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	<b>45-46</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	<b>44-87</b>
<b>250/15/10/2</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>100-47</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	<b>Макаронны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>23-34</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-31</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>5-90</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>5-37</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 129,17, Белки-28,93, Жиры-51,29, Углеводы-132,33	<b>284-51</b>
ИТОГО:			<b>392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 18 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

50	<b>Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом</b>	Калорийность-58,87, Белки-1,06, Жиры-5,64, Углеводы-0,54	<b>22-73</b>
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	<b>44-87</b>
<b>250/15/10/2</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>100-47</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
180	<b>Макаронны отварные 180</b>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	<b>23-34</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-31</b>
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
60	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	<b>23-87</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-43</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 (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 019,74, Белки-26,67, Жиры-45,44, Углеводы-122,15	<b>243-00</b>

**МЕНЮ НА 18 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

75	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>83-95</b>
150	<b>Макароны 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>
30	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-20,89, Белки-0,5, Жиры-1,16, Углеводы-2,07	<b>5-48</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>6-77</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>
13	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	<b>2-67</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-573,51, Белки-20,51, Жиры-21,92. Углеводы-72,98	<b>125-00</b>

**Обед льготный**

250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>25-79</b>
50	<b>Котлета рыбная (фил. треск. пород)</b> <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>66-29</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
38	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-104,63, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	<b>7-52</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-589,67, Белки-14,25, Жиры-16,63. Углеводы-91,75	<b>135-00</b>

**МЕНЮ НА 18 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	<b>Винегрет овощной (кваш. кап.) и (сол. огур.) с зел. гор. с репч. луком</b> <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	<b>29-22</b>
100	<b>Салат из пекин. капусты с св. огурцом и яйцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	<b>45-46</b>

250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> 250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	<b>44-87</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>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>100-47</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <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	<b>110-85</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>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>92-33</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>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>19-31</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</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 колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, 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>63-70</b>
102	<b>Булочка с джемом обынная</b> <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	<b>52-11</b>
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>46-02</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>

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