

МЕНЮ НА 19 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
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	10-50
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-527,76, Белки-24,87, Жиры- 19,78, Углеводы-61,53	131-23
<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	52-34
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	96-65
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
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 (3-11 лет)		Калорийность-916,14, Белки-33,06, Жиры- 36,72, Углеводы-110,25	194-77
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 19 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
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	10-88
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-533, Белки-25,02, Жиры- 19,83, Углеводы-62,55	131-61

ЦСО обед (12-17 лет)

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	52-34
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	96-65
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
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-11
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-57
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 087,87, Белки-35,88, Жиры-42.59. Углеводы-135.64	260-39
			ИТОГО: 392-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-48,18, Белки-0,65, Жиры-3,1, Углеводы-4,28	25-91
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	52-34
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	96-65
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
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	4-02
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 019,24, Белки-34,52, Жиры-41.31. Углеводы-123.88	243-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	Калорийность-327,57, Белки-17,05, Жиры-11,02, Углеводы-39,22	72-66
	<small>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</small>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
	<small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>		
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	5-97
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-576,38, Белки-22,69, Жиры-18,41, Углеводы-78.02	125-00

Обед льготный

250/10/2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	24-68
	<small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	72-07
	50/60		
	<small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>		
150	Каша перловая рассып. 150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-52
	<small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>		
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
	<small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>		
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	6-71
Итого за Обед льготный		Калорийность-614,9, Белки-16,62, Жиры-18.08, Углеводы-92.21	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-26
	<small>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</small>		
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	43-18
	<small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>		
250/15/20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	52-34
	<small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>		
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	43-40
	250/15/10/2		
	<small>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</small>		

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
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	96-65
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <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	87-60
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	72-07
75	Мясо "По -французки" (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	113-70
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
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 апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
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
90	Беляш школьный (с мясом свин., рисом) <i>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</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	61-35
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
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	77-72
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