

МЕНЮ НА 24 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
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	47-68
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	9-98
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-660,18, Белки-21,16, Жиры- 31,22, Углеводы-72,68	141-32
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков. пород) <small>картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры- 3,13, Углеводы-20,33	50-23
60/50	Тефтели (свин.) в смет. с томатом соус <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	78-75
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-43
200	Компот из чернослива <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	25-84
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-862,84, Белки-22,28, Жиры- 29,52, Углеводы-123,2	184-68
ИТОГО:			326-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 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
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	47-68
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59

33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	9-98
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-660,18, Белки-21,16, Жиры-31,22, Углеводы-72,68	141-32
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
70/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью	Калорийность-54,6, Белки-0,97, Жиры-3,68, Углеводы-4,07	42-73
<i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250/15/2	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород)	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	50-23
250/15/2 <i>картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	25-84
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
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 (12-17 лет)		Калорийность-938,93, Белки-22,62, Жиры-33,51, Углеводы-132,14	250-68
ИТОГО:			392-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 24 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

60/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью	Калорийность-47,02, Белки-0,84, Жиры-3,17, Углеводы-3,5	36-80
<i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250/15/2	Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород)	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	50-23
250/15/2 <i>картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	25-84
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			

90	Яблоко св.	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	22-81
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-77
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-37
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-936,85, Белки-22,75, Жиры-33, Углеводы-132,56	243-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-68
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	7-94
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-540,04, Белки-16,22, Жиры-17,64, Углеводы-77,1	125-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	18-11
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
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
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	9-03
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	6-02
Итого за Обед льготный		Калорийность-734,25, Белки-17,43, Жиры-29,09, Углеводы-96,71	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Здоровье" с б/к капустой <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	25-21
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры-5,22, Углеводы-5,76	60-54

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	36-41
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-68
<i>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
80	Биточек "Загадка"(свин.)80	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	138-35
<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	122-25
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
100/5	Пельмени отварные с маслом (свин.) 100/5	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	86-19
<i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>			
75	Котлета "По-Киевски"	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	110-85
<i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>			
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	87-60
<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>			
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	34-34
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из чернослива	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	25-84
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-07
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	48-77
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
75	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	40-08
<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>			

102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-11
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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