

# МЕНЮ НА 7 МАРТА 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>			
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	77-18
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	7-27
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-527, Белки-18,52, Жиры-37,21. Углеводы-29.63	<b>128-58</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>			
250/15/ 10/2	<b>250/15/ /10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	47-83
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	107-94
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	20-28
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-37
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-98
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-720,68, Белки-22,58, Жиры-30.3. Углеводы-85.85	<b>197-42</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>326-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕЙ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	77-18
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
33	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	9-99
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-550,58, Белки-19,2, Жиры-37.47. Углеводы-34.25	<b>131-30</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></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> <b>Рассольник ленинградский с</b>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	<b>54-04</b>
250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <b>250/15 /10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>47-83</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <b>50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>107-94</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-02</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</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-947,34, Белки-24,95, Жиры-45.69. Углеводы-103.91	<b>260-70</b>
			<b>ИТОГО: 392-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

80	<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> <b>Рассольник ленинградский с</b>	Калорийность-132,98, Белки-0,83, Жиры-12,1, Углеводы-4,99	<b>43-23</b>
250/15/ 10/2	<b>мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <b>250/15 /10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>47-83</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <b>50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>107-94</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-02</b>
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	<b>20-28</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>5-59</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-11</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-884,28, Белки-24,21, Жиры-42.52. Углеводы-96.75	<b>243-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-94</b>
200/10	<b>Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	<b>48-34</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-02</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	<b>6-35</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-538,46, Белки-13,12, Жиры-17,88. Углеводы-79,6	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>23-89</b>
50	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b> <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>53-63</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</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> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-70</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-90</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-615,82, Белки-15,51, Жиры-23,09. Углеводы-83,62	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕИ**

### Сотрудники

100	<b>Салат "Здоровье" с пекин.капустой</b> <small>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</small>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	<b>30-70</b>
100	<b>Салат "Осень"</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</small>	Калорийность-144,33, Белки-0,74, Жиры-10,19, Углеводы-12,03	<b>24-54</b>
250/15/ 2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),зеленью</b> <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-102,97, Белки-4,5, Жиры-5,29, Углеводы-9,13	<b>36-70</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <small>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</small>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>113-67</b>
75	<b>Мясо "По -французки "(свинина)</b> <small>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</small>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>113-70</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>95-58</b>

куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль

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 свинины 35/100</b> <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	<b>101-17</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>107-94</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</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>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-02</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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>48-77</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>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <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	<b>40-08</b>
85/2	<b>Ватрушка " Венгерская "</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	<b>34-26</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