

МЕНЮ НА 4 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	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
140/30	Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/30 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое	Калорийность-427,1, Белки-30,96, Жиры-14,66, Углеводы-41,4	135-76
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	11-87
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)			211-69
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
70	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-53,98, Белки-0,95, Жиры-3,65, Углеводы-3,99	48-14
200	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 200 свекла, филе куриное, яйцо столовое, картофель, сметана 15%, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), томатная паста., сахар - песок, соль, лимон. кислота	Калорийность-151,87, Белки-7,27, Жиры-10,28, Углеводы-7,48	58-46
90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
50	Соус сметанный с томатом 50 сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
200	Напиток яблочный яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)			274-31
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
----	------------------------	---	--------------

160/40	Запеканка из творога со сгущен.молоком 160/40	Калорийность-511,88, Белки-36,2, Жиры-17,6, Углеводы-50,51 творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	157-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	35-10
31	Батон нарезной		10-39
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-773,93, Белки-38,6, Жиры-27,15, Углеводы-91,29	232-15
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью	Калорийность-77,12, Белки-1,35, Жиры-5,22, Углеводы-5,7 капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	68-77
250	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-171,58, Белки-7,55, Жиры-11,31, Углеводы-9,79 свекла, картофель, филе куриное, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	62-33
110	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 110	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	127-58
200	Каша рассып. гречневая 200	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19 крупа гречневая, масло сливочное, соль	31-73
60	Соус сметанный с томатом 60	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83 сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	13-11
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4 яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	14-83
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	6-04
25	Хлеб столичный		5-46
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-1 171,1, Белки-41,92, Жиры-50,1, Углеводы-134,23	329-85
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью	Калорийность-100,26, Белки-1,76, Жиры-6,79, Углеводы-7,41	89-40
250	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-171,58, Белки-7,55, Жиры-11,31, Углеводы-9,79 свекла, картофель, филе куриное, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	62-33

110	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 110	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67	127-58
	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
200	Каша рассып. гречневая 200	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19	31-73
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
60	Соус сметанный с томатом 60	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83	13-11
	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-37
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	7-55
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 292,28, Белки-43,68, Жиры-52,27, Углеводы-155,6	390-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
	творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15,09. Углеводы-93,69	148-00

Обед льготный

250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	29-94
	свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)		
90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
	картофель, масло сливочное, соль		
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры-27,25. Углеводы-87,66	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

Салат из пекин. капусты со св. помидором, зел. луком, зеленью	Калорийность-77,12, Белки-1,35, Жиры-5,22, Углеводы-5,7	68-77
Борщ со св. капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,18	52-60
Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	86-96
Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
Тефтели (свин.) в смет. с томатом соусе 60/50	Калорийность-264,84, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	85-58
Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	10-92
Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
Капуста отварная с маслом	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4.49, Углеводы-7.48	43-31
Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
Напиток яблочный 200	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
Чай с сахаром 200	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
Хлеб пшеничный 30	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
Хлеб столичный 30	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
Батон нарезной 30	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026