

# МЕНЮ НА 6 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>          |  |   |                   |
| 120                                    | <b>Омлет натуральный 120</b><br>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль  | Калорийность-180,99, Белки-12,47, Жиры-13,54, Углеводы-2,26                 | <b>62-76</b>      |
| 50                                     | <b>Биточек рубленный из птицы (паровой) 50</b><br>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное  | Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06                    | <b>60-42</b>      |
| 25                                     | <b>Огурец свежий</b>   | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63                     | <b>12-83</b>      |
| 200                                    | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар - песок, чай черный крупнолистовой   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97  | <b>4-08</b>       |
| 100                                    | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                         | <b>35-10</b>      |
| 31                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25                   | <b>7-55</b>       |
| <b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b> |  | Калорийность-491,89, Белки-23,2, Жиры-22,64, Углеводы-47,97                 | <b>182-74</b>     |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>             |  |   |                   |
| 70                                     | <b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b><br>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота                                      | Калорийность-116,36, Белки-0,73, Жиры-10,58, Углеводы-4,37                  | <b>42-09</b>      |
| 200                                    | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200</b><br>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль | Калорийность-147,55, Белки-5,45, Жиры-8,55, Углеводы-11,92                  | <b>54-47</b>      |
| 250                                    | <b>Рагу из птицы (филе кур.) 250</b><br>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная  | Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39                 | <b>183-21</b>     |
| 200                                    | <b>Напиток апельсиновый</b><br>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота   | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15                   | <b>14-29</b>      |
| 20                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84                       | <b>4-83</b>       |
| 20                                     | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88                    | <b>4-37</b>       |
| <b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>    |  | Калорийность-923,68, Белки-31,58, Жиры-50,43, Углеводы-82,55                | <b>303-26</b>     |
| ИТОГО:                                 |  |   | <b>486-00</b>     |
| Бухгалтер                              | Зав. производством   | Директор школы  |                   |

# МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

|     |   |  |              |
|-----|---|--|--------------|
| 150 | <b>Омлет натуральный 150</b><br>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль                               | Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81 | <b>78-49</b> |
| 50  | <b>Биточек рубленный из птицы (паровой) 50</b><br>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное | Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06   | <b>60-42</b> |
| 25  | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63    | <b>12-83</b> |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                         | <b>4-08</b>  |

|     |   |  |               |
|-----|---|--|---------------|
| 100 | <b>Яблоко св.</b>   | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8            | <b>35-10</b>  |
| 27  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28      | <b>6-57</b>   |
|     | <b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>   | Калорийность-528, Белки-26,01, Жиры-26.04. Углеводы-46.55      | <b>197-49</b> |
|     |   | <b>ЦСО обед (12-17 лет)</b>                                    |               |
| 90  | <b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b>   | Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62     | <b>54-12</b>  |
|     | перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота  |  |               |
| 250 | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>   | Калорийность-172,9, Белки-5,91, Жиры-9,63, Углеводы-15,31      | <b>60-33</b>  |
|     | картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) |  |               |
| 300 | <b>Рагу из птицы (филе кур.) 300</b>  | Калорийность-559,2, Белки-28,07, Жиры-38,27, Углеводы-25,18    | <b>226-57</b> |
|     | филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная   |  |               |
| 200 | <b>Напиток апельсиновый</b>   | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15      | <b>14-29</b>  |
|     | сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота   |  |               |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84          | <b>4-83</b>   |
| 20  | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88       | <b>4-37</b>   |
|     | <b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>  | Калорийность-1 085,88, Белки-37,69, Жиры-61,92. Углеводы-90,98 | <b>364-51</b> |
|     |   | ИТОГО:   | <b>562-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО****ЦСО обед (совершеннолетние)**

|     |   |  |               |
|-----|---|--|---------------|
| 90  | <b>Салат "По-болгарски" с зеленью</b>   | Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62     | <b>54-12</b>  |
|     | перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота  |  |               |
| 250 | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>   | Калорийность-172,9, Белки-5,91, Жиры-9,63, Углеводы-15,31      | <b>60-33</b>  |
|     | картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) |  |               |
| 300 | <b>Рагу из птицы (филе кур.) 300</b>  | Калорийность-559,2, Белки-28,07, Жиры-38,27, Углеводы-25,18    | <b>226-57</b> |
|     | филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная   |  |               |
| 200 | <b>Напиток апельсиновый</b>   | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15      | <b>14-29</b>  |
|     | сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота   |  |               |
| 70  | <b>Яблоко св.</b>   | Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86        | <b>24-57</b>  |
| 22  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82       | <b>5-29</b>   |
| 22  | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87      | <b>4-83</b>   |
|     | <b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>   | Калорийность-1 128,98, Белки-37,97, Жиры-62,24. Углеводы-99,81 | <b>390-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| <b>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</b> | Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02                           | <b>68-24</b>  |
| <b>35/35 35/35</b>                                      | филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное |               |
| <b>120 Рис отварной 120</b>                             | Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01                           | <b>26-91</b>  |
| крупа рисовая, масло сливочное, соль                    |  |               |
| <b>200 Чай с сахаром</b>                                | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>4-08</b>   |
| сахар - песок, чай черный крупнолистовой                |  |               |
| <b>100 Апельсин</b>                                     | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                                   | <b>43-77</b>  |
|   | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33                             |               |
| <b>21 Хлеб пшеничный</b>                                | <b>5-00</b>  |               |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                        | Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77, Углеводы-69,43                         | <b>148-00</b> |

## Обед льготный

|  |  |               |
|--|--|---------------|
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>  | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4      | <b>28-57</b>  |
| капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста. |  |               |
| <b>90 Биточек из свинины 90</b>  | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 | <b>128-34</b> |
| свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль                                       |  |               |
| <b>150 Макароны отварные 150</b>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>21-93</b>  |
| макаронные изделия, масло сливочное, соль  |  |               |
| <b>40 Огурец свежий</b>  | Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1         | <b>20-53</b>  |
| <b>200 Чай с лимоном и сахаром</b>   | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-87</b>   |
| сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой  |  |               |
| <b>26 Хлеб столичный</b>   | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84    | <b>5-76</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b>  | Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13, Углеводы-89,85 | <b>213-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

|  |   |              |
|--|---|--------------|
| <b>100 Салат "По-болгарски" с зеленью</b>  | Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24  | <b>60-13</b> |
| перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота |   |              |
| <b>100/20 Салат из свеклы отварной с яйцом</b>   | Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5    | <b>32-95</b> |
| свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная   |   |              |
| <b>250/15/10/2 Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>   | Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83   | <b>51-08</b> |
| капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.         |   |              |
| <b>75 Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75</b>  | Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | <b>86-96</b> |

|          |   |  |               |
|----------|---|--|---------------|
|          | филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль                               |  |               |
| 50/125   | <b>Рагу из птицы (филе кур.)</b>  | Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91. Углеводы-15,73 | <b>118-26</b> |
|          | картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная |  |               |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава" 80</b>   | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>99-92</b>  |
|          | филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль                |  |               |
| 50/15    | <b>Поджарка из свинины 50/15</b>  | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4   | <b>130-42</b> |
|          | свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль                                      |  |               |
| 50       | <b>Соус сметанный с томатом</b>   | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92. Углеводы-4,02     | <b>10-92</b>  |
|          | сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль  |  |               |
| 150      | <b>Рис отварной 150</b>   | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>33-65</b>  |
|          | крупа рисовая, масло сливочное, соль  |  |               |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b>  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>21-93</b>  |
|          | макаронные изделия, масло сливочное, соль   |  |               |
| 150/20/5 | <b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>   | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>72-00</b>  |
|          | макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль  |  |               |
| 200      | <b>Напиток апельсиновый</b>   | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15    | <b>14-29</b>  |
|          | сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота   |  |               |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>4-08</b>   |
|          | сахар - песок, чай черный крупнолистовой  |  |               |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром</b>  | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-87</b>   |
|          | сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой   |  |               |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-79</b>   |
|          |   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     |               |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>7-25</b>   |
|          |   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     |               |
| 30       | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>6-55</b>   |
|          |   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     |               |
| 30       | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>10-18</b>  |

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