

# МЕНЮ НА 5 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	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>35-26</b>
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
190/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом 190/10</b>	Калорийность-247,05, Белки-5,84, Жиры-10,92, Углеводы-31,16	<b>48-60</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	<b>9-88</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-635,79, Белки-19,37, Жиры-30,14. Углеводы-69,71	<b>194-83</b>
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	<b>Салат из свеклы с зел. горошком, яблоком</b> свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-61,98, Белки-1,34, Жиры-3,34, Углеводы-6,56	<b>32-26</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью</b> картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-153,85, Белки-6,18, Жиры-6, Углеводы-18,52	<b>50-99</b>
90	<b>Котлета рыбная (филе треск. пород) 90</b> филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-161,6, Белки-11,79, Жиры-6,65, Углеводы-13,56	<b>127-54</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-812,23, Белки-27,15, Жиры-22,22. Углеводы-119,29	<b>291-17</b>
			<b>ИТОГО:</b> <b>486-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>44-08</b>

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
240/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом 240/10</b>	Калорийность-292,17, Белки-7,36, Жиры-11,62, Углеводы-39,29	<b>54-84</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Апельсин 100</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>11-86</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-714,13, Белки-22,66, Жиры-32,35, Углеводы-80,92	<b>211-87</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком</b> <small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<b>40-33</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью</b> <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры-6,62, Углеводы-23,69	<b>56-95</b>
110	<b>Котлета рыбная (филе треск.пород) 110</b> <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры-11,8, Углеводы-16,67	<b>157-20</b>
200	<b>Пюре картофельное 200</b> <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-201,94, Белки-4,33, Жиры-7,21, Углеводы-29,37	<b>61-50</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-978,34, Белки-31,93, Жиры-30,63, Углеводы-136,55	<b>350-13</b>
ИТОГО:			<b>562-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

### ЦСО обед (совершеннолетние)

100	<b>Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком</b> <small>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<b>40-33</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью</b> <small>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры-6,62, Углеводы-23,69	<b>56-95</b>
110	<b>Котлета рыбная (филе треск.пород) 110</b> <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры-11,8, Углеводы-16,67	<b>157-20</b>

200	<b>Пюре картофельное 200</b> картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-201,94, Белки-4,33, Жиры-7,21, Углеводы-29,37	<b>61-50</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>5-22</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>4-68</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-980,51, Белки-31,77, Жиры-30,68. Углеводы-136,76	<b>390-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

### Завтрак льготный

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10</b> молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	<b>50-34</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>32-11</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
17	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры-0,49, Углеводы-8,74	<b>5-88</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-568,22, Белки-19,39, Жиры-21,99. Углеводы-71,5	<b>148-00</b>

### Обед льготный

250	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	<b>39-32</b>
70/50	<b>Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50</b> филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	<b>102-49</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-36</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-691,07, Белки-24,7, Жиры-23. Углеводы-90,44	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

100	<b>Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком</b>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<b>40-33</b>
	свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная		
100	<b>Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью</b>	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>54-21</b>
	капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)		
250/15/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры-6,93, Углеводы-7,62	<b>46-59</b>
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
70	<b>Котлета "Адлер" (филе</b>	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24.07. Углеводы-5.59	<b>123-61</b>
	филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль		
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
75	<b>Мясо "По-французски"</b>	Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82. Углеводы-1,87	<b>146-65</b>
	свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, 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>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
	крупа гречневая, 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 из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, 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>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026