

# МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ 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>			
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>
190/10	<b>Каша вязкая молочная яичневая с маслом 190/10</b> молоко пастеризованное 2,5%, крупа яичневая, масло сливочное, соль, сахар - песок	Калорийность-279,11, Белки-6,96, Жиры-11,14, Углеводы-37,62	<b>50-09</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром 200</b> молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>13-59</b>
100	<b>Апельсин</b>	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>11-74</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-645,39, Белки-17,25, Жиры-27,18. Углеводы-81,16	<b>179-33</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
80	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем, лук.зеленым, зеленью</b> помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-62,02, Белки-0,94, Жиры-4,93, Углеводы-3,14	<b>60-92</b>
200	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200</b> свекла, куриные грудки филе, картофель, капуста б/к, сметана 15%, лук репчатый, морковь, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), масло растительное, сахар - песок, соль, лимон. кислота	Калорийность-118,05, Белки-5,15, Жиры-6,71, Углеводы-9,09	<b>50-75</b>
90	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 90</b> куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	Калорийность-296,34, Белки-14,82, Жиры-23,54, Углеводы-6,19	<b>121-45</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</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-983,67, Белки-29,26, Жиры-42,04. Углеводы-117,36	<b>306-67</b>
			<b>ИТОГО: 486-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 10 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>
240/10	<b>Каша вязкая молочная яичневая с маслом 240/10</b>	Калорийность-497,74, Белки-14,03, Жиры-12,57, Углеводы-81,99	<b>63-27</b>
		<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа яичневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	
200	<b>Чай с молоком и сахаром 200</b>	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>13-59</b>
		<small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>12-27</b>

**Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)** Калорийность-884,14, Белки-25,71, Жиры-29,96. Углеводы-126,04 **201-86**

## ЦСО обед (12-17 лет)

100	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем, лук.зеленым, зеленью</b>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	<b>76-16</b>
		<small>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	
250	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-134,56, Белки-5,51, Жиры-7,25, Углеводы-11,61	<b>55-44</b>
		<small>свекла, куриные грудки филе, картофель, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	
110	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-361,78, Белки-18,11, Жиры-28,71, Углеводы-7,6	<b>148-39</b>
		<small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	
200	<b>Рис отварной 200</b>	Калорийность-307,08, Белки-5,09, Жиры-8,15, Углеводы-53,35	<b>44-85</b>
		<small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</b>
		<small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	
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>

**Итого за ЦСО обед (12-17 лет)** Калорийность-1 106,86, Белки-33,1, Жиры-50,83. Углеводы-125,55 **360-14**

ИТОГО: **562-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

## ЦСО обед (совершеннолетние)

<b>100</b>	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем, лук.зеленым, зеленью</b>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	<b>76-16</b>
	<i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
<b>250</b>	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-134,56, Белки-5,51, Жиры-7,25, Углеводы-11,61	<b>55-44</b>
	<i>свекла, куриные грудки филе, картофель, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
<b>110</b>	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-361,78, Белки-18,11, Жиры-28,71, Углеводы-7,6	<b>148-39</b>
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>		
<b>180</b>	<b>Рис отварной 180</b>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	<b>34-14</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
<b>200</b>	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</b>
	<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
<b>90</b>	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>39-39</b>
<b>23</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>5-45</b>
<b>23</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>4-93</b>
<b>Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-1 111,46, Белки-33,78, Жиры-48,18, Углеводы-130,45	<b>390-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Завтрак льготный

<b>150/20/ 5</b>	<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>
5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
<b>35</b>	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
<b>100</b>	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
<b>27</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>6-47</b>

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77 **148-00**

## Обед льготный

<b>250</b>	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>36-60</b>
	свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон, кислота		
<b>75</b>	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 75</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>95-44</b>
	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое		
<b>150</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
<b>40</b>	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-5,2, Белки-0,32, Жиры-0,04, Углеводы-0,68	<b>20-79</b>
<b>200</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
<b>28</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>6-07</b>

**Итого за Обед льготный** Калорийность-708,22, Белки-18,84, Жиры-36,76, Углеводы-71,51 **213-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>26-16</b>
	свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок		
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)		
250/15/20/10/2	<b>Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2</b>	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>60-60</b>
	свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
75	<b>Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>121-51</b>
	филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль		
75	<b>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		
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>101-19</b>
	филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, 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 пастеризованное 2,5%, масло сливочное, 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>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-10</b>
	чернослив, сахар - песок, 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 200</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