

МЕНЮ НА 9 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 |
| 25 | Сыр порц. | Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65 | 44-08 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль | Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55 | 50-34 |
| 200 | Какао растворимый с молоком молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 32-11 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 34 | Батон нарезной | Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48 | 11-56 |
| Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет) | | Калорийность-712,26, Белки-22,21, Жиры-32,79, Углеводы-80,04 | 198-07 |
| <u>ЦСО обед (3-11 лет)</u> | | | |
| 80 | Салат из пекин. капусты с кукурузой, зеленью капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота | Калорийность-64,65, Белки-0,86, Жиры-4,13, Углеводы-5,79 | 41-14 |
| 200 | Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 200 картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль | Калорийность-101,23, Белки-5,11, Жиры-2,28, Углеводы-14,79 | 64-22 |
| 80/40 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная | Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9 | 108-87 |
| 150 | Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| 200 | Компот из апельсинов апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота | Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99 | 37-97 |
| 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) | | Калорийность-1 012,55, Белки-25,89, Жиры-38,81, Углеводы-135,1 | 287-93 |
| ИТОГО: | | | 486-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 9 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 |
| 25 | Сыр порц. | Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65 | 44-08 |

| | | | |
|---------------|--|--|---------------|
| 240/10 | Каша вязкая молочная пшененная с маслом 240/10 | Калорийность-332,99, Белки-9,08, Жиры-12,86, Углеводы-44,99 | 57-26 |
| | молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль | | |
| 200 | Какао растворимый с молоком | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 32-11 |
| | молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок | | |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 34 | Батон нарезной | Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48 | 11-39 |
| | Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) | Калорийность-770,32, Белки-24,09, Жиры-33,75, Углеводы-90,48 | 204-82 |
| | <u>ЦСО обед (12-17 лет)</u> | | |
| 130 | Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью | Калорийность-105,05, Белки-1,39, Жиры-6,71, Углеводы-9,41 | 66-86 |
| | капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота | | |
| 250 | Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250 | Калорийность-125,58, Белки-5,64, Жиры-2,88, Углеводы-18,92 | 70-44 |
| | картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) | | |
| 100/50 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 100/50 | Калорийность-420,29, Белки-12,17, Жиры-33,49, Углеводы-17,35 | 136-52 |
| | свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная | | |
| 200 | Макароны отварные 200 | Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41 | 29-29 |
| | макаронные изделия, масло сливочное, соль | | |
| 200 | Компот из апельсинов | Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99 | 37-97 |
| | апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота | | |
| 35 | Хлеб пшеничный | Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22 | 8-46 |
| 35 | Хлеб столичный | Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29 | 7-64 |
| | Итого за ЦСО обед (12-17 лет) | Калорийность-1 259,7, Белки-32,01, Жиры-50,54, Углеводы-163,59 | 357-18 |
| | | ИТОГО: | 562-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

| | | | |
|---------------|--|--|---------------|
| 130 | Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью | Калорийность-105,05, Белки-1,39, Жиры-6,71, Углеводы-9,41 | 66-86 |
| | капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота | | |
| 250 | Суп картофельный с рыбой свежей (филе тресков.пород), зеленью 250 | Калорийность-125,58, Белки-5,64, Жиры-2,88, Углеводы-18,92 | 70-44 |
| | картофель, филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) | | |
| 100/50 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 100/50 | Калорийность-420,29, Белки-12,17, Жиры-33,49, Углеводы-17,35 | 136-52 |
| | свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная | | |

| | | | |
|---|--|---|---------------|
| 200 | Макароны отварные 200 | Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41 | 29-29 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Компот из апельсинов | Калорийность-141,2, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-33,99 | 37-97 |
| | <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 7-27 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 6-55 |
| Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) | | Калорийность-1 281,18, Белки-31,38, Жиры-50,84. Углеводы-168,46 | 390-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 15 | Сыр порц. | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99 | 26-44 |
| | Каша "Дружба" вязкая | | |
| 190/10 | молочная из пшена и риса | Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21 | 50-08 |
| 190/10 | Яблоко св. | молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок | |
| 200 | Какао растворимый с молоком | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 32-11 |
| | <i>молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | | |
| 100 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 18 | | Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86 | 4-27 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49. Углеводы-69 | 148-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---------------|
| 250 | Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 | Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45 | 25-30 |
| | <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | | |
| 80/40 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 | Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9 | 108-87 |
| | <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | | |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-80 |
| | <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 35 | Кукуруза порц. | Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68 | 35-26 |
| 200 | Напиток яблочный | Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4 | 14-83 |
| 23 | Хлеб столичный | Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36 | 4-94 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7. Углеводы-107,43 | 213-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 100 | Салат из пекин. капусты с кукурузой, зеленью | Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24 | 51-43 |
| | капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота | | |
| 100/20 | Салат из свеклы отварной с яйцом | Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5 | 32-95 |
| | свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная | | |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе кур), с зеленью | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56 | 45-17 |
| | картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень) | | |
| 110 | Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 | 114-63 |
| | филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль | | |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 94-04 |
| | куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок | | |
| 75 | Мясо "По-французски" | Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82. Углеводы-1,87 | 146-65 |
| | свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль | | |
| 60/50 | 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, свинина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная | | |
| 50/15 | Поджарка из свинины 50/15 | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 | 130-42 |
| | свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль | | |
| 50 | Соус сметанный с томатом | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92. Углеводы-4,02 | 10-92 |
| | сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль | | |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-80 |
| | крупа гречневая, масло сливочное, соль | | |
| 150 | Макароны отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| | макаронные изделия, масло сливочное, соль | | |
| 150/20/ 5 | Макароны отварные с сыром 150/20/5 | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| | макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, 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 | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| | сахар - песок, чай черный крупнолистовой | | |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| | сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой | | |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-79 |
| 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 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 10-18 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026