

МЕНЮ НА 11 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
140/20	Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/20	Калорийность-394,3, Белки-30,24, Жиры-13,81, Углеводы-35,85	128-99
		творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое	
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
22	Батон нарезной	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры-0,64, Углеводы-11,31	7-54
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-632,77, Белки-31,97, Жиры-23,1, Углеводы-72,01	200-59
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
70	Салат из свеклы с сыром (масло)	Калорийность-49,45, Белки-1,4, Жиры-3,41, Углеводы-3,26	27-57
		свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная	
	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.)	Калорийность-164,19, Белки-5,17, Жиры-10,05, Углеводы-12,99	63-73
	зеленью 200	картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.	
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	129-40
		свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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	
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	
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-79
		яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-83
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-37
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-945,12, Белки-27,06, Жиры-41,21, Углеводы-113,27	285-41
		ИТОГО:	486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 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
150/30	Запеканка из творога со сгущен.молоком 150/30	Калорийность-454,33, Белки-33,32, Жиры-15,8, Углеводы-43,19 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	142-09
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-06

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-713,76, Белки-35,65, Жиры-25,32. Углеводы-83,46 **216-21**

ЦСО обед (12-17 лет)

110	Салат из свеклы с сыром (масло)	Калорийность-77,7, Белки-2,2, Жиры-5,36, Углеводы-5,12 <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	43-33
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59 <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	69-20
110	Котлета "Заводская" 110	Калорийность-458,92, Белки-16,92, Жиры-34,52, Углеводы-19,91 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	156-13
200	Каша рассып. гречневая 200	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	31-73
60	Соус сметанный с томатом	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83 <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	13-11
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	20-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 <i>Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35</i>	6-04
25	Хлеб столичный	Калорийность-1 311,44, Белки-39,44, Жиры-61,9, Углеводы-145,16	5-46

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-1 311,44, Белки-39,44, Жиры-61,9, Углеводы-145,16 **345-79**

ИТОГО: **562-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

130	Салат из свеклы с сыром (масло)	Калорийность-91,83, Белки-2,6, Жиры-6,33, Углеводы-6,05	51-21
	<i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>		
250	Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры- 10,64, Углеводы-16,59	69-20
	<i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>		
110	Котлета "Заводская" 110	Калорийность-458,92, Белки-16,92, Жиры- 34,52, Углеводы-19,91	156-13
	<i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
200	Каша рассып. гречневая 200	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры- 8,44, Углеводы-46,19	31-73
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
60	Соус сметанный с томатом	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры- 2,31, Углеводы-4,83	13-11
	<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	20-79
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-65
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	6-08
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)			390-00
Бухгалтер		Зав.	Директор
		производством	школы

МЕНЮ НА 11 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
	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
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	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	24-77
200	Напиток клюквенный	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-38
37	Хлеб столичный	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	8-16

Итого за Обед льготный Калорийность-827,2, Белки-21,97, Жиры-28,73, Углеводы-115,3 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с сыром (масло)	Калорийность-70,64, Белки-2, Жиры-4,87, Углеводы-4,65	39-39
	<i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	Салат из б/к капусты с морковью, зеленью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-38
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры- 9,66, Углеводы-17,41	57-66
	<i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28	90-63
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры- 20,33, Углеводы-18,3	114-63
	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
38/25	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 38/25	Калорийность-195,44, Белки-6,46, Жиры- 17,05, Углеводы-3,96	75-29
	<i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры- 30,34, Углеводы-2,4	130-42
	<i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры- 1,92, Углеводы-4,02	10-92
	<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</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>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	33-65
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры- 14,82, Углеводы-37,09	72-00
5	150/20/5		
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток клюквенный	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры- 0,13, Углеводы-26,55	20-38
	<i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры- 8,27, Углеводы-35,98	53-37
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры- 15,35, Углеводы-29,44	47-86
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры- 2,56, Углеводы-50,72	25-73
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		

30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	<i>Батон нарезной</i>	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