

МЕНЮ НА 13 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>			
140	Омлет натуральный 140 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-211,69, Белки-14,57, Жиры-15,84, Углеводы-2,66	73-37
50	Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
20	Кукуруза порц.	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	20-15
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-82
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-590,83, Белки-23,57, Жиры-32,67. Углеводы-49,33	209-43
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль подированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-177,18, Белки-7,25, Жиры-14,52, Углеводы-4,05	71-13
200	Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 капуста б/к, картофель, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль, томатная паста.	Калорийность-109,3, Белки-5,17, Жиры-6,73, Углеводы-6,77	49-60
90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
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-1 015,1, Белки-36,5, Жиры-45,06, Углеводы-110,27	276-57
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

150	Омлет натуральный 150 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	78-49
50	Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
30	Кукуруза порц.	Калорийность-20,7, Белки-0,75, Жиры-0,36, Углеводы-3,15	30-23
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
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	7-13

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-626,64, Белки-25,3, Жиры-33,97, Углеводы-53,48 **225-94**

ЦСО обед (12-17 лет)

100	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль юдированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18,15, Углеводы-5,06	88-92
250	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-146,79, Белки-6,14, Жиры-7,39, Углеводы-13,53	60-72
110	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 110 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67	127-58
200	Макароны отварные 200 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	29-29
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
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 (12-17 лет) Калорийность-1 231,43, Белки-44,55, Жиры-55,11, Углеводы-133,43 **336-06**

ИТОГО: **562-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

120	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью	Калорийность-265,78, Белки-10,87, Жиры-21,78, Углеводы-6,07	106-70
	<i>филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль юодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-146,79, Белки-6,14, Жиры-7,39, Углеводы-13,53	60-72
	<i>картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
110	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 110	Калорийность-340,64, Белки-18,33, Жиры-22,25, Углеводы-16,67	127-58
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
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	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-42
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-84
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 335,28, Белки-46,73, Жиры-59,18. Углеводы-146,71	390-00

Бухгалтер

Зав.

Директор

производством

школы

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
120	Каша рассыпч. гречневая 120	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	19-04
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-48

Итого за Завтрак льготный Калорийность-574,59, Белки-15,63, Жиры-21,77. Углеводы-78,05 **148-00**

Обед льготный

250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
	<i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50/50	Гуляши из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
	<i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
150	Каша перловая рассыпн.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-33

Итого за Обед льготный Калорийность-854,23, Белки-21,19, Жиры-38,08. Углеводы-101,2 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "Столичный" (филе кур.), зеленью филе куриное, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18,15, Углеводы-5,06	88-92
100	Салат из сырых овощей с пекин. капустой, зеленью огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	49-55
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур.), зеленью картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	52-75
75	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	86-96
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
80	Филе куриное "Забава" 80 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
50/15	Поджарка из свинины 50/15 свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	Соус сметанный с томатом сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	10-92
150	Каша перловая рассып. 150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-35
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
50/50	Сосиска в тесте запеченная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-86
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
100/20	Рулетик с маком и глазурью 100/20 глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное	Калорийность-420,07, Белки-0,69, Жиры-3,53, Углеводы-35,92	57-44

75/15	Рулетик с творогом и глазурью 75/15	Калорийность-299,56, Белки-6,37, Жиры-1,9, Углеводы-18,61	61-08
	фарши творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), глазурь, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное		
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.
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