

МЕНЮ НА 12 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
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	56-94
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	10-42
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-702,35, Белки-16,6, Жиры- 27,03, Углеводы-94,3	190-83
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80/20	Икра морковная с яйцом	Калорийность-126,91, Белки-3,53, Жиры- 8,25, Углеводы-9,29	40-83
<i>морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная</i>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-153,85, Белки-6,18, Жиры-6, Углеводы-18,52	50-99
<i>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</i>			
90	Котлета рыбная (филе треск.пород) 90	Калорийность-161,6, Белки-11,79, Жиры- 6,65, Углеводы-13,56	127-54
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	46-23
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, 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>			
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-802,28, Белки-27,53, Жиры- 26,82, Углеводы-109,67	295-17
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 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
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
240/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 240/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-344,12, Белки-7,23, Жиры-11,78, Углеводы-52,1	65-36
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-12
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-762,12, Белки-19,04, Жиры-28,92, Углеводы-102,46	207-77

ЦСО обед (12-17 лет)

100/20	Икра морковная с яйцом <small>морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-152,29, Белки-4,24, Жиры-9,9, Углеводы-11,15	49-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <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	56-95
110	Котлета рыбная (филе треск.пород) 110 <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	157-20
200	Пюре картофельное 200 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-201,94, Белки-4,33, Жиры-7,21, Углеводы-29,37	61-50
200	Напиток клюквенный <small>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-38
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-978,28, Белки-32,69, Жиры-36,04, Углеводы-127,15	354-23
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

90/20	Икра морковная с яйцом <i>морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-139,6, Белки-3,89, Жиры-9,08, Углеводы-10,22	44-91
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе кур), зеленью <i>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-183,19, Белки-6,89, Жиры-6,62, Углеводы-23,69	56-95
110	Котлета рыбная (филе треск.пород) 110 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-231,15, Белки-14,44, Жиры-11,8, Углеводы-16,67	157-20
180	Пюре картофельное 180 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	55-35
200	Напиток клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-40
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 012,37, Белки-33,46, Жиры-34,79, Углеводы-136,31	390-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	12-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16,49, Углеводы-86,24	148-00

Обед льготный

250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
75	Котлета "Заводская" 75 <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	102-44
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	18-58
25	Горошек зеленый порц.	Калорийность-10, Белки-0,78, Жиры-0,05, Углеводы-1,63	20-99
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	6-20
Итого за Обед льготный		Калорийность-800,13, Белки-21,66, Жиры-32,39, Углеводы-101,44	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	26-81
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89
250/15/10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	51-08
50	Котлета рыбная (филе треск.пород) 50 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	71-49
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	102-44
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19.91, Углеводы-15.73	118-26
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
50	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	10-92
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14.82, Углеводы-37.09	72-00
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом <i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	65-62
50/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15.35, Углеводы-29.44	47-86
85	Ватрушка " Венгерская" <i>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</i>	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	76-23

75	Плюшка с маком <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры-8,72, Углеводы-44,93	40-77
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