

МЕНЮ НА 16 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
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	51-07
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	9-21
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-617,52, Белки-15,32, Жиры-27,97, Углеводы-74,89	159-60
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-64,26, Белки-0,86, Жиры-4,14, Углеводы-5,7	38-53
200	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 200 <small>картофель, филе куриное, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (зелень), соль</small>	Калорийность-154,71, Белки-7,79, Жиры-7,57, Углеводы-13,7	43-23
250	Плов из свинины 250 <small>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-679,49, Белки-20,16, Жиры-44,27, Углеводы-49,76	215-87
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
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-1 115,76, Белки-31,91, Жиры-56,46. Углеводы-117,01	326-40
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 16 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
220/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 220/10 <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, сахар - песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-586,94, Белки-18,34, Жиры-19,75, Углеводы-83,64	85-53
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	8-94

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-905,89, Белки-25,63, Жиры-34,47. Углеводы-121,85 **193-79**

ЦСО обед (12-17 лет)

90	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-72,3, Белки-0,97, Жиры-4,65, Углеводы-6,42	43-35
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250 <small>картофель, филе куриное, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-178,63, Белки-8,71, Жиры-8,46, Углеводы-16,74	46-39
300	Плов из свинины 300 <small>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-801,54, Белки-23,48, Жиры-51,4, Углеводы-60,81	249-70
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
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-1 269,77, Белки-36,26, Жиры-64,99. Углеводы-131,82	368-21
ИТОГО:			562-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

80	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-64,26, Белки-0,86, Жиры-4,14, Углеводы-5,7	38-53
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью 250 картофель, филе куриное, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-178,63, Белки-8,71, Жиры-8,46, Углеводы-16,74	46-39
300	Плов из свинины 300 свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-801,54, Белки-23,48, Жиры-51,4, Углеводы-60,81	249-70
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	5-91
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	5-33
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 317,39, Белки-36,77, Жиры-64,84, Углеводы-142,4	390-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	51-07
	геркулесовая с маслом 190/10	<i>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, 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	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	7-01

Итого за Завтрак льготный Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51 **148-00**

Обед льготный

250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
	<i>картофель, горох или ф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры-24,22, Углеводы-11,98	107-26
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, 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>		
40	Горошек зеленый порц.	Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6	33-58
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-98

Итого за Обед льготный Калорийность-891,07, Белки-26,83, Жиры-36,55. Углеводы-110,35 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	48-17
100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	26-16
	Суп картоф. с бобовыми		
250/15/2	(горох) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	42-42
	картофель, горох шлиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)		
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
75	Мясо "По-французски" (свин.) свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82, Углеводы-1,87	146-65
40/100	Плов из свинины 40/100 свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	121-34
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
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 60/50 соус сметанный с томатом, свинина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-264,84, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	85-58
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 рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
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 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-57
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 пори.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
80	Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	53-37
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
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	57-39
75	Плюшка с маком мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры-8,72, Углеводы-44,93	40-77

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