

МЕНЮ НА 20 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>			
120	Омлет натуральный 120 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-180,99, Белки-12,47, Жиры-13,54, Углеводы-2,26	62-76
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) 50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	60-42
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	8-00
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-497,84, Белки-23,39, Жиры-22,64, Углеводы-49,09	182-74
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
70	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-116,36, Белки-0,73, Жиры-10,58, Углеводы-4,37	42-09
200	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, сметана 15%, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-147,55, Белки-5,45, Жиры-8,55, Углеводы-11,92	54-47
250	Гагу из птицы (филе кур.) 250 <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	183-21
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
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-923,68, Белки-31,58, Жиры-50,43, Углеводы-82,55	303-26
ИТОГО:			486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

150	Омлет натуральный 150 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-226,5, Белки-15,59, Жиры-16,97, Углеводы-2,81	78-49
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) 50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	60-42
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08

100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	7-02
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-533,95, Белки-26,2, Жиры-26,04, Углеводы-47,67	197-49
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
90	Салат "По-болгарски" с зеленью	Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62	54-12
<i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-172,9, Белки-5,91, Жиры-9,63, Углеводы-15,31	60-33
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
300	Гагу из птицы (филе кур.) зпп	Калорийность-559,2, Белки-28,07, Жиры-38,27, Углеводы-25,18	226-57
<i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, 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 (12-17 лет)		Калорийность-1 085,88, Белки-37,69, Жиры-61,92, Углеводы-90,98	364-51
			ИТОГО: 562-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

90	Салат "По-болгарски" с зеленью	Калорийность-149,61, Белки-0,94, Жиры-13,61, Углеводы-5,62	54-12
<i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
250	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-172,9, Белки-5,91, Жиры-9,63, Углеводы-15,31	60-33
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
300	Гагу из птицы (филе кур.) зпп	Калорийность-559,2, Белки-28,07, Жиры-38,27, Углеводы-25,18	226-57
<i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	24-57
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	5-29
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-83
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 128,98, Белки-37,97, Жиры-62,24, Углеводы-99,81	390-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
24	Батон нарезной	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	7-95
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-534,14, Белки-13,99, Жиры-17,41, Углеводы-78,84	148-00

Обед льготный

250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	106-68
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
55	Помидор свежий	Калорийность-13,2, Белки-0,61, Жиры-0,11, Углеводы-2,09	34-06
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
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	7-47
Итого за Обед льготный		Калорийность-812,19, Белки-20,56, Жиры-33,09, Углеводы-103,07	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	60-13
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-95
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
38/25	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 38/25 <i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,44, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	75-29

110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
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
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макаронны 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	Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <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 элл <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
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	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	56-39
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-68
100	Плюшка с маком 100 <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	54-60
75	Слойка с джемом (п/ф) <i>тесто слоеное б/д, джем, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>	Калорийность-298,73, Белки-3,86, Жиры-12,53, Углеводы-43,13	46-84
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