

# МЕНЮ НА 25 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
140/20	<b>Запеканка из творога со сгущен.молоком 140/20</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-394,3, Белки-30,24, Жиры- 13,81, Углеводы-35,85	<b>128-99</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
22	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31	<b>7-54</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-632,77, Белки-31,97, Жиры- 23.1, Углеводы-72,01	<b>200-59</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
70	<b>Салат из свеклы с сыром (масло)</b> <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-49,45, Белки-1,4, Жиры-3,41, Углеводы-3,26	<b>27-57</b>
200	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 200</b> <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-164,19, Белки-5,17, Жиры- 10,05, Углеводы-12,99	<b>63-73</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры- 18,96, Углеводы-10,77	<b>129-40</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом 50</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры- 1,92, Углеводы-4,02	<b>10-92</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>4-37</b>
<b>Итого за ЦСО обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-945,12, Белки-27,06, Жиры- 41.21, Углеводы-113.27	<b>285-41</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>486-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 25 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

## ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>24-88</b>
150/30	<b>Запеканка из творога со сгущен.молоком 150/30</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-454,33, Белки-33,32, Жиры- 15,8, Углеводы-43,19	<b>142-09</b>

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-06</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-713,76, Белки-35,65, Жиры-25,32, Углеводы-83,46	<b>216-21</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
110	<b>Салат из свеклы с сыром (масло)</b> <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,7, Белки-2,2, Жиры-5,36, Углеводы-5,12	<b>43-33</b>
250	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250</b> <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	<b>69-20</b>
110	<b>Котлета "Заводская" 110</b> <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-458,92, Белки-16,92, Жиры-34,52, Углеводы-19,91	<b>156-13</b>
200	<b>Каша рассып. гречневая 200</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19	<b>31-73</b>
60	<b>Соус сметанный с томатом 60</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83	<b>13-11</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>6-04</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-46</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 311,44, Белки-39,44, Жиры-61,9. Углеводы-145,16	<b>345-79</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>562-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

130	<b>Салат из свеклы с сыром (масло)</b> <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-91,83, Белки-2,6, Жиры-6,33, Углеводы-6,05	<b>51-21</b>
250	<b>Суп картоф. с мяс.фрикадельками (свин.), зеленью 250</b> <i>картофель, свинина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-186,01, Белки-5,63, Жиры-10,64, Углеводы-16,59	<b>69-20</b>
110	<b>Котлета "Заводская" 110</b> <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-458,92, Белки-16,92, Жиры-34,52, Углеводы-19,91	<b>156-13</b>
200	<b>Каша рассып. гречневая 200</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301,22, Белки-10,22, Жиры-8,44, Углеводы-46,19	<b>31-73</b>
60	<b>Соус сметанный с томатом 60</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-45,45, Белки-1,16, Жиры-2,31, Углеводы-4,83	<b>13-11</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>6-65</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>6-08</b>

---

**Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)** Калорийность-1 387,88, Белки-40,27, Жиры-63.33. Углеводы-158.85 **390-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ**

### **Завтрак льготный**

140/30	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>100-25</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>8-57</b>

---

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15.09. Углеводы-93.69 **148-00**

### **Обед льготный**

250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	<b>35-41</b>
75	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75</b> <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>90-63</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	<b>24-77</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>7-75</b>

---

**Итого за Обед льготный** Калорийность-831,37, Белки-21,78, Жиры-28.75. Углеводы-116.12 **213-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат "Здоровье" с пекин.капустой</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр полутвердый 45%, соль йодированная</i>	Калорийность-141,14, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	<b>36-42</b>
100	<b>Салат из б/к капусты со св.помидорами, зеленью</b>	Калорийность-85,21, Белки-1,77, Жиры-5,16, Углеводы-7,48	<b>45-37</b>

капуста б/к, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная

250/15/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>57-66</b>
75	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75</b> <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>90-63</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b> <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	<b>114-63</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>94-04</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <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	<b>118-26</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>130-42</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	<b>10-92</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150/20/5</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
100	<b>Пирожок печеный с зел.луком и яйцом 100</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-234,59, Белки-7,06, Жиры-5,16, Углеводы-39,98	<b>52-35</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <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	<b>47-86</b>
85	<b>Ватрушка " Венгерская "</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</i>	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	<b>76-23</b>
100	<b>Плюшка с маком 100</b> <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	<b>54-60</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>

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