

**МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>28-29</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры- 12,07, Углеводы-37,47	<b>41-29</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-06</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-664,54, Белки-18,46, Жиры- 29.01. Углеводы-79.73	<b>118-38</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>44-80</b>
		<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	<b>70-55</b>
		<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
		<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
		<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>16-42</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>3-90</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-929,25, Белки-21,78, Жиры- 38.09. Углеводы-122.85	<b>181-62</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>44-80</b>
		<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	<b>70-55</b>
		<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
		<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
		<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	

80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>16-42</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>3-40</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-08</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-903,64, Белки-21,1, Жиры-37,98, Углеводы-117,42	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

35	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-122,5, Белки-9,21, Жиры-9,31	<b>49-52</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры-12,07, Углеводы-37,47	<b>41-29</b>
200	<b>кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-06</b>
39	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры-1,13, Углеводы-20,05	<b>8-13</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-665,82, Белки-23,04, Жиры-25,01, Углеводы-84,28	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-23</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>70-55</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>3-47</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-750,53, Белки-14,79, Жиры-31,94, Углеводы-100,38	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b> <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>41-19</b>
100	<b>Салат из свеклы с яблоками</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</small>	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34	<b>14-81</b>
250/20/10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>44-80</b>

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль

60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>70-55</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>84-07</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>111-11</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50/50	<b>Рыба запеченная под маринадом</b>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	<b>107-75</b>
	<i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
	<i>йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>99-65</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-84</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>22-57</b>
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-97</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>42-39</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>43-26</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
90	<b>Беляш с мясом печеный (свин.)</b>	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	<b>70-18</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>33-25</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>

30 ***Хлеб столичный***

30 ***Батон нарезной***

Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,  
Углеводы-14,82

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,  
Углеводы-15,42

**4-20**

**6-30**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024