

**МЕНЮ НА 14 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>			
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>42-44</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 вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	<b>41-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</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-607,4, Белки-17,76, Жиры- 29,19. Углеводы-67,98	<b>110-59</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19	<b>44-10</b>
40/125	<b>Рагу из свинины 40/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры- 25,54, Углеводы-16,57	<b>94-45</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	<b>14-48</b>
135	<b>Апельсин</b>	Калорийность-58,05, Белки-1,22, Жиры- 0,27, Углеводы-10,94	<b>27-72</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-46</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-794,97, Белки-21,23, Жиры- 34,34. Углеводы-97,92	<b>189-41</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19	<b>44-10</b>
40/125	<b>Рагу из свинины 40/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры- 25,54, Углеводы-16,57	<b>94-45</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	<b>14-48</b>
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>18-48</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>4-29</b>

30 **Хлеб столичный**

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

**4-20**

**Итого за ЦСО2**

Калорийность-773,27, Белки-20,75, Жиры-  
34,24. Углеводы-93,78

**180-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

40/125 **Рагу из свинины 40/125**

картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная

Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-  
25,54, Углеводы-16,57

**94-45**

30 **Огурец свежий**

Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03

**9-95**

200 **Чай с сахаром**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

**3-94**

60 **Апельсин**

Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12,  
Углеводы-4,86

**12-32**

28 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22,  
Углеводы-13,78

**4-34**

**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-490,56, Белки-12,78, Жиры-  
25,91. Углеводы-50,18

**125-00**

### Обед льготный

**Борщ со св.капустой,**

250/15/  
10/2 **картоф., мясом (филе кур),  
сметаной, зеленью**

**250/15/10/2**

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,  
масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-  
6,95, Углеводы-13,19

**37-65**

50 **Котлета "Заводская" 50**

свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-  
15,69, Углеводы-8,97

**62-12**

100 **Каша рассып. гречневая 100**

крупка гречневая, масло сливочное, соль

Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-  
4,22, Углеводы-23,1

**16-43**

200 **Компот из изюма**

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

Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-  
0,1, Углеводы-28,13

**14-48**

31 **Хлеб столичный**

Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-  
0,34, Углеводы-15,31

**4-32**

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-681,38, Белки-19,86, Жиры-  
27,3. Углеводы-88,7

**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

**Винегрет овощной**

100 **(кваш.кап.) и (сол.огур.) с**

**зел.гор.с репч.луком**

картофель, свекла, огурцы солёные, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зелёный., соль йодированная

Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-  
10,16, Углеводы-7,46

**23-15**

100/2 **Салат из пекин.капусты со  
св.огурцом**

капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка),  
соль йодированная

Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-  
5,17, Углеводы-3,86

**41-19**

	<b>Борщ со св.капустой,</b>		
250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>37-65</b>
	<b>250/15/10/2</b>		
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
50	<b>Котлета "Заводская" 50</b>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	<b>62-12</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>103-66</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</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>		
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>100-48</b>
	<i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>		
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-59</b>
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
40/125	<b>Рагу из свинины 40/125</b>	Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57	<b>94-45</b>
	<i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-65</b>
	<i>крупа гречневая, 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>		
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>14-48</b>
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая 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>		
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>52-08</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), 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>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>30-22</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, 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	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

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