

**МЕНЮ НА 18 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 геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>41-80</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</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>			
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-627,1, Белки-18,61, Жиры- 30.59. Углеводы-68.74	<b>112-76</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>38-88</b>
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры- 17,85, Углеводы-24,79	<b>91-49</b>
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-05</b>
<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>20-53</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>5-04</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-797,72, Белки-25,49, Жиры- 24.52. Углеводы-114.16	<b>187-24</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>38-88</b>
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры- 17,85, Углеводы-24,79	<b>91-49</b>
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</b>

200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	14-37
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-38
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-766,2, Белки-24,73, Жиры-24,37. Углеводы-107,79	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <i>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	41-80
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	15-75
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	6-02
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-669,37, Белки-20,5, Жиры-23,87. Углеводы-89,53	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-42
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	91-49
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-41
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-645,15, Белки-21,2, Жиры-23,52. Углеводы-83,94	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	16-40

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>38-88</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>91-49</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>92-11</b>
50/50	<b>Рыба запеченная под маринадом</b> <i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	<b>107-75</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>81-40</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>111-11</b>
150	<b>Капуста отварная с маслом 150</b> <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	<b>22-23</b>
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b> <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>22-57</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>16-42</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-84</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
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> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-97</b>
90	<b>Беляш с мясом печеный (свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	<b>70-18</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>43-26</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>32-95</b>

*мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль*

<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></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