

**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЦСО**

| Выход (г)                     | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>   |   |  |                      |
| 10                            | <b>Масло сливочное</b>  | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0,08                     | <b>16-44</b>         |
| 30/25                         | <b>Бутерброд с ветчиной 30/25</b><br><i>батон нарезной, ветчина в оболочке</i>  | Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-<br>9,32, Углеводы-15,47                 | <b>22-56</b>         |
| 200/10                        | <b>Каша жидкая молочная<br/>манная с маслом</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>   | Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-<br>11,06, Углеводы-32,75                | <b>40-06</b>         |
| 200                           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-94</b>          |
| 90                            | <b>Мандарины</b>  | Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18,<br>Углеводы-6,75                     | <b>29-43</b>         |
| 30                            | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,<br>Углеводы-15,42                    | <b>6-30</b>          |
| <b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b> |   | Калорийность-674,45, Белки-15,69, Жиры-<br>29,68, Углеводы-85,44               | <b>118-73</b>        |
| <b><u>ЦСО 1 обед</u></b>      |   |  |                      |
| 250/15/<br>10/2               | <b>Щи из св.капусты с картоф.,<br/>мясом(филе<br/>кур), сметаной, зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-<br>4,22, Углеводы-9,83                   | <b>35-60</b>         |
| 75                            | <b>Котлета рубленая из<br/>птицы (филе кур.) 75</b><br><i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-<br>15,14, Углеводы-11,37                | <b>81-40</b>         |
| 150                           | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-<br>6,33, Углеводы-34,64                 | <b>24-65</b>         |
| 10                            | <b>Кукуруза порц.</b>   | Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12,<br>Углеводы-1,05                      | <b>7-99</b>          |
| 200                           | <b>Компот из чернослива</b><br><i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-<br>0,18, Углеводы-29,35                 | <b>22-09</b>         |
| 30                            | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,<br>Углеводы-14,76                    | <b>4-62</b>          |
| 35                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39,<br>Углеводы-17,29                    | <b>4-92</b>          |
| <b>Итого за ЦСО 1 обед</b>    |   | Калорийность-827,43, Белки-27,41, Жиры-<br>26,62, Углеводы-118,29              | <b>181-27</b>        |
| <b>ИТОГО</b>                  |   |  | <b>300-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЦСО**

|                    |   |   |              |
|--------------------|---|---|--------------|
| <b><u>ЦСО2</u></b> |   |   |              |
| 250/15/<br>10/2    | <b>Щи из св.капусты с картоф.,<br/>мясом(филе<br/>кур), сметаной, зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-<br>4,22, Углеводы-9,83    | <b>35-60</b> |
| 75                 | <b>Котлета рубленая из<br/>птицы (филе кур.) 75</b><br><i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-<br>15,14, Углеводы-11,37 | <b>81-40</b> |

|                      |  |   |               |
|----------------------|--|---|---------------|
| 150                  | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>                   | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64    | 24-65         |
| 10                   | <b>Кукуруза порц.</b>  | Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05        | 7-99          |
| 200                  | <b>Компот из чернослива</b><br><i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35    | 22-09         |
| 26                   | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79      | 4-07          |
| 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-806,43, Белки-26,83, Жиры-26,53, Углеводы-113,85 | <b>180-00</b> |
| Бухгалтер            | Зав. производством   | Директор школы  |               |

## **МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

|                                  |  |  |               |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 50                               | <b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b><br><i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58    | 52-05         |
| 100                              | <b>Каша рассып. гречневая 100</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1    | 16-43         |
| 10                               | <b>Кукуруза порц.</b>  | Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05       | 7-99          |
| 150/50/<br>15                    | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37    | 12-94         |
| 90                               | <b>Мандарины</b>   | Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18, Углеводы-6,75      | 29-43         |
| 29                               | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91    | 6-16          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-505,95, Белки-17,72, Жиры-16,58, Углеводы-70,76 | <b>125-00</b> |

### Обед льготный

|                               |   |  |               |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/10/<br>2                  | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83     | 16-98         |
| 35/125                        | <b>Рагу из свинины 35/125</b><br><i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>  | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06  | 87-96         |
| 15                            | <b>Огурец соленый</b>   | Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26      | 4-66          |
| 200                           | <b>Компот из чернослива</b><br><i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35   | 22-09         |
| 24                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86    | 3-31          |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |   | Калорийность-662,46, Белки-15,62, Жиры-36,14, Углеводы-67,36 | <b>135-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав. производством  | Директор школы   |               |

## **МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

|                 |   |  |               |
|-----------------|---|--|---------------|
| 100             | <b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b><br><i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>   | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37     | <b>38-40</b>  |
| 100             | <b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b><br><i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>  | Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57     | <b>30-92</b>  |
| 250/15/<br>10/2 | <b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83     | <b>35-60</b>  |
| 75              | <b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b><br><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>  |
| 110             | <b>Котлета "Пожарская"</b><br><i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | <b>103-66</b> |
| 50/15           | <b>Поджарка из свинины 50/15</b><br><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> |
| 60/50           | <b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соус</b><br><i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>  | Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82  | <b>70-55</b>  |
| 150             | <b>Картофель жар. из вареного 150</b><br><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><br><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/<br>5    | <b>Макаронны отварные с сыром 150</b><br><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>  |
| 150             | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>25-46</b>  |
| 200             | <b>Компот из чернослива</b><br><i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35   | <b>22-09</b>  |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 200/15/<br>7    | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><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>  |
| 30              | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>4-20</b>   |
| 30              | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>4-62</b>   |
| 30              | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>6-30</b>   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024