

**МЕНЮ НА 28 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>16-58</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
250/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом 250/10</b>	Калорийность-301,21, Белки-6,49, Жиры- 11,88, Углеводы-41,95	<b>50-90</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-669,01, Белки-17,22, Жиры- 28,1, Углеводы-84,49	<b>116-28</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	<b>41-78</b>
		<small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	
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>
		<small>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</small>	
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	<b>14-48</b>
		<small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	
120	<b>Апельсин</b>	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	<b>24-64</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	<b>4-17</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-831,24, Белки-22,36, Жиры- 33,3, Углеводы-108,46	<b>183-72</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 28 ДЕКАБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	<b>41-78</b>
		<small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	
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>
		<small>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</small>	
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	<b>14-48</b>
		<small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	
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>4-56</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 ЦСО2</b>		Калорийность-829,69, Белки-22,41, Жиры- 33.28. Углеводы-108.32	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 28 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>16-58</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>
200/15/ 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>
39	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры- 1,13, Углеводы-20,05	<b>8-19</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-563,02, Белки-17,97, Жиры- 31.28. Углеводы-52.08	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b> <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры- 3,07, Углеводы-25,25	<b>15-47</b>
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры- 21,62, Углеводы-1,69	<b>79-31</b>
130	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-199,6, Белки-3,3, Жиры-5,3, Углеводы-34,68	<b>22-06</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>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры- 0,29, Углеводы-12,84	<b>3-68</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-749,77, Белки-16,16, Жиры- 30.38. Углеводы-102.59	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 28 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-81,45, Белки-1,16, Жиры- 6,19, Углеводы-4,75	<b>30-94</b>
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	<b>33-76</b>
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры- 6,87, Углеводы-25,94	<b>41-78</b>

80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>87-45</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	<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>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>		
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 7</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>		
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