

**МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)</u></b>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-77</b>
106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-156,63, Белки-10,94, Жиры- 11,7, Углеводы-1,86	<b>54-27</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25	<b>38-11</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-82</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-545,76, Белки-19,08, Жиры- 37,73, Углеводы-32,58	<b>119-93</b>
<b><u>ЦСО 1 обед (3-11 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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>37-20</b>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <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	<b>94-23</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>12-04</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>21-28</b>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	<b>17-32</b>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0,26, Углеводы-16,24	<b>5-48</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-796,04, Белки-18,77, Жиры- 34,52. Углеводы-97,91	<b>192-06</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>311-99</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)**

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>16-77</b>
106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-156,63, Белки-10,94, Жиры- 11,7, Углеводы-1,86	<b>54-27</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25	<b>38-11</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>

30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-82</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-615,76, Белки-24,34, Жиры-43,05. Углеводы-32.58	<b>148-22</b>
<b><u>ЦСО 1 обед (12-17 лет)</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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>37-20</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	<b>129-52</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>12-04</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>21-28</b>
150	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	<b>23-62</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>5-95</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-856,78, Белки-20,1, Жиры-37.44. Углеводы-104.81	<b>234-12</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-34</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЦСО**

### **ЦСО2**

250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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>37-20</b>
50/125	<b>Рагу из свинины 50/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	<b>129-52</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>12-04</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>21-28</b>
150	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	<b>23-62</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>4-65</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-837,98, Белки-19,49, Жиры-37.37. Углеводы-100.88	<b>232-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Завтрак льготный**

38/25	<b>Колоаски "шо-оомашнему"</b> <b>ꠘꠘ/ꠘꠘ</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>68-98</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
130	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-61,1, Белки-0,04, Жиры-0,52, Углеводы-12,74	<b>20-47</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-76</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-620,05, Белки-16,41, Жиры-24,77. Углеводы-81.73	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	<b>13-21</b>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <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	<b>94-23</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>21-28</b>
42	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-97,44, Белки-2,35, Жиры-0,46, Углеводы-20,75	<b>6-28</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-692,91, Белки-16,26, Жиры-34,88. Углеводы-75.2	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b> <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>33-73</b>
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>25-00</b>
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> <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>38-48</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <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>37-20</b>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <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	<b>94-23</b>
38/25	<b>Колоаски "шо-оомашнему"</b> <b>ꠘꠘ/ꠘꠘ</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>68-98</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>102-23</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>119-22</b>

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>105-78</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-83</b>
	<i>крупа гречневая, 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>23-54</b>
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-61</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>55-19</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>21-28</b>
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</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>6-41</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>2-45</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-68</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-74</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	<b>Булочка "Улиточка"</b>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>35-23</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-82</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