

**МЕНЮ НА 24 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>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>94-76</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>6-41</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	<b>6-52</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-514,66, Белки-24,5, Жиры- 19,63. Углеводы-58,96	<b>124-46</b>
<b><u>ЦСО 1 обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры- 8,96, Углеводы-12,17	<b>29-84</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>97-57</b>
15	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	<b>4-95</b>
200	<b>Компот из мандаринов</b> <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры- 0,1, Углеводы-33,75	<b>31-56</b>
90	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	<b>14-17</b>
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>
<b>Итого за ЦСО 1 обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-808,8, Белки-18,97, Жиры- 31,18. Углеводы-111,48	<b>187-53</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>311-99</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)**

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-77</b>
120/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры- 12,62, Углеводы-32,34	<b>112-27</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>6-41</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	<b>6-50</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-566,87, Белки-28,99, Жиры- 21,72. Углеводы-62,51	<b>141-95</b>

**ЦСО 1 обед (12-17 лет)**

250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень</b>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	<b>49-20</b>
--------------------	--	--	--------------

свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>110-36</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	<b>9-91</b>
200	<b>Компот из мандаринов</b>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	<b>31-56</b>
	<i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
190	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-89,3, Белки-0,06, Жиры-0,76, Углеводы-18,62	<b>29-92</b>
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>
<b>Итого за ЦСО 1 обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-931,9, Белки-22,98, Жиры-37.85. Углеводы-122.12	<b>240-39</b>
			<b>ИТОГО 382-34</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЦСО**

### ЦСО2

250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень</b>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>49-20</b>
	<i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>110-36</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	<b>9-91</b>
200	<b>Компот из мандаринов</b>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	<b>31-56</b>
	<i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
140	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-65,8, Белки-0,04, Жиры-0,56, Углеводы-13,72	<b>22-05</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	<b>5-23</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-913,1, Белки-23,11, Жиры-37.67. Углеводы-118.2	<b>232-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>94-76</b>
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</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>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>15-75</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>8-08</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-505,2, Белки-25, Жиры-11.98. Углеводы-72.27	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры- 8,96, Углеводы-12,17	<b>29-84</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>97-57</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26, Углеводы-11,86	<b>3-63</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-600,78, Белки-15,79, Жиры- 30,39. Углеводы-65,9	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ 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	<b>36-49</b>
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры- 9,07, Углеводы-7,28	<b>33-08</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/ 20/10/2	<b>Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зелень</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	<b>49-20</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>97-57</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (свинина) 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры- 27,72, Углеводы-5,16	<b>110-58</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b> <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>75-34</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29,68, Углеводы-3,74	<b>125-67</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>
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>16-61</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>55-19</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры- 4,88, Углеводы-33,49	<b>15-71</b>
200	<b>Компот из мандаринов</b>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры- 0,1, Углеводы-33,75	<b>31-56</b>

*мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота*

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</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>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>54-52</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>32-48</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>4-93</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