

**МЕНЮ НА 25 ЯНВАРЯ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u></b>			
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>
200/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	<b>40-75</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, 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>6-41</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>6-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-540,78, Белки-13,76, Жиры- 25,51. Углеводы-63,43	<b>99-04</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>47-41</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>			
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	<b>92-51</b>
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</b>
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры- 0,14, Углеводы-26,47	<b>14-55</b>
<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>			
70	<b>Апельсин</b>	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	<b>22-49</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры- 0,25, Углеводы-15,25	<b>5-16</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 обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-732,26, Белки-24,03, Жиры- 22,27. Углеводы-107,18	<b>212-95</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>311-99</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 25 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

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>16-77</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	<b>40-75</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, 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>6-41</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>6-82</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-575,78, Белки-16,39, Жиры- 28,17. Углеводы-63,43	<b>113-19</b>

### ЦСО обед (12-17 лет)

90	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-63,1, Белки-0,74, Жиры-5,53, Углеводы-1,76	<b>31-35</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>47-41</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-51</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>14-55</b>
150	<b>Апельсин</b>	Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3, Углеводы-12,15	<b>48-21</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-29</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 обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-818,01, Белки-25,11, Жиры-27,92. Углеводы-112,96	<b>269-15</b>
			<b>ИТОГО 382-34</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 ЯНВАРЯ ЦСО**

### ЦСО обед (совершеннолетние)

250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>47-41</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-51</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>14-55</b>
130	<b>Апельсин</b>	Калорийность-55,9, Белки-1,17, Жиры-0,26, Углеводы-10,53	<b>41-78</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>5-74</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 обед (совершеннолетние)</b>		Калорийность-767,46, Белки-24,87, Жиры-22,42. Углеводы-114,01	<b>232-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 25 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>92-51</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>17-48</b>

20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>7-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>4-05</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-354,72, Белки-14,02, Жиры-9,36. Углеводы-53,25	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>20-68</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>
110	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-168,89, Белки-2,79, Жиры-4,48, Углеводы-29,35	<b>19-22</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>14-55</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>5-21</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-715,78, Белки-14,54, Жиры-30,47. Углеводы-95,35	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 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 св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>34-83</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>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>47-41</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>
75	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>85-72</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>119-22</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>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-23</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</b>
150	<b>Макароны 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>Макароны 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>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	<b>14-55</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</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>
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>
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>47-41</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>44-18</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>
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