

**МЕНЮ НА 29 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>			
30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-89</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 вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	<b>43-35</b>
200	<b>Чай со сгуц. молоком с сахаром</b> <small>молоко сгущенное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-87,9, Белки-1,37, Жиры-1,62, Углеводы-17,03	<b>16-99</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>7-29</b>
<b>Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)</b>		Калорийность-665,73, Белки-17,31, Жиры-34,42. Углеводы-71.68	<b>105-29</b>
<b><u>ЦСО обед (3-11 лет)</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>39-39</b>
80	<b>Котлеты мясо- картоф. "По-Хлыновски" (свин.)</b> <small>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</small>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	<b>112-88</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая 100</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>16-55</b>
20	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-13,8, Белки-0,5, Жиры-0,24, Углеводы-2,1	<b>15-99</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</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 обед (3-11 лет)</b>		Калорийность-895,92, Белки-26,45, Жиры-38.62. Углеводы-109.59	<b>206-70</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>311-99</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>13-92</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 вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	<b>43-35</b>

200	<b>Чай со сгущ. молоком с сахаром</b> <i>молоко сгущенное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-87,9, Белки-1,37, Жиры-1,62, Углеводы-17,03	<b>16-99</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 завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-693,19, Белки-20,71, Жиры-36,3. Углеводы-70,63	<b>126-14</b>
<b><u>ЦСО обед (12-17 лет)</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>39-39</b>
80	<b>Котлеты мясо- картоф. "По-Хлыновски" (свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	<b>112-88</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>
25	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-17,25, Белки-0,63, Жиры-0,3, Углеводы-2,63	<b>19-99</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-68</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-22</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>3-76</b>
<b>Итого за ЦСО обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-1 045,68, Белки-29,55, Жиры-40,9. Углеводы-137,42	<b>256-20</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-34</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>13-92</b>
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>39-39</b>
80	<b>Котлеты мясо- картоф. "По-Хлыновски" (свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	<b>112-88</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>
25	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-17,25, Белки-0,63, Жиры-0,3, Углеводы-2,63	<b>19-99</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-43</b>

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние) Калорийность-1 046,96, Белки-32,49, Жиры-232-82

47.54. Углеводы-121.21

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-92
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	43-35
	<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-68
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	4-67
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-591,71, Белки-19,44, Жиры-25.65, Углеводы-69.37	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-93
	<small>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>		
60	<b>Котлеты мясо- картоф. "По-Хлыновски" (свин.)60</b>	Калорийность-242,16, Белки-8,18, Жиры-20,82, Углеводы-5,44	84-26
	<small>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</small>		
120	<b>Каша рассып. гречневая 100</b>	Калорийность-180,73, Белки-6,13, Жиры-5,06, Углеводы-27,72	19-87
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
	<small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-49
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-748,6, Белки-21,49, Жиры-31.51, Углеводы-94.1	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком,зел.</b>	Калорийность-129,02, Белки-1,58, Жиры-10,17, Углеводы-7,58	25-91
	<small>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>		
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	46-20
	<small>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>		
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-48
	<small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</small>		

250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>39-39</b>
80	<b>Котлеты мясо- картоф. "По-Хлыновски" (свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	<b>112-88</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>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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>105-78</b>
70	<b>Котлета "Адлер"</b> <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	<b>113-15</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>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>
150	<b>Капуста отварная с маслом 150</b> <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	<b>25-90</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>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-74</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>
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>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024