

**МЕНЮ НА 30 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</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 рисовая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	<b>45-28</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-91</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 (3-11 лет)</b>		Калорийность-613,15, Белки-18,43, Жиры- 29.5. Углеводы-67.81	<b>121-16</b>
<b><u>ЦСО 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>
38/25	<b>Колоаски "10-00машинему" 38/25</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>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>
30	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	<b>17-58</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>15-75</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-20</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-729,19, Белки-16,75, Жиры- 27.78. Углеводы-100.96	<b>190-83</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>311-99</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО завтрак (12-17 лет)**

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-38</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 рисовая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры- 11,18, Углеводы-33,9	<b>45-28</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>

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-535,61, Белки-12,69, Жиры-24,91. Углеводы-64,86	<b>99-66</b>
<b><u>ЦСО 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>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	<b>138-62</b>
180	<b>Пюре картофельное 180</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,21, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,43	<b>31-48</b>
40	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6	<b>23-44</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
160	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-75,2, Белки-0,05, Жиры-0,64, Углеводы-15,68	<b>25-20</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>5-94</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-1 028,28, Белки-24,95, Жиры-48,25. Углеводы-120,77	<b>282-68</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-34</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЦСО**

### **ЦСО обед (совершеннолетние)**

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>
76/50	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры-36,1, Углеводы-7,92	<b>138-62</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>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	<b>17-28</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 (совершеннолетние)</b>		Калорийность-896,95, Белки-22,33, Жиры-46,74. Углеводы-95,11	<b>232-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <b>38/25</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>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>12-04</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	<b>8-75</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>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>3-99</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-549,08, Белки-16,51, Жиры-23.67, Углеводы-66.73	<b>125-00</b>
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>18-57</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.)</b> <b>35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>75-15</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>10-50</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	<b>11-02</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-47</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-620,15, Белки-17,54, Жиры-25.23, Углеводы-78.62	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-128,22, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	<b>24-75</b>
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	<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>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.)</b> <b>35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>75-15</b>
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> <b>38/25</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>
100	<b>Мясо "Сказка" (свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок</i>	Калорийность-396,99, Белки-15,33, Жиры-32,91, Углеводы-9,87	<b>128-78</b>
50	<b>Рыба жареная (треска)</b> <i>треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	<b>105-32</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>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>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>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>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</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>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>54-52</b>
75	<b>Ватрушка со смородиной</b> <i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>27-76</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