

**МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</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>
200	<b>кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-76</b>
34	<b>Батон нарезной</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	<b>7-63</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-641,45, Белки-17,35, Жиры- 28.12. Углеводы-77.07	<b>120-20</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
50	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b> <small>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</small>	Калорийность-71,9, Белки-1,47, Жиры-5,84, Углеводы-3,32	<b>10-98</b>
250/20/10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19	<b>45-63</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</small>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры- 21,85, Углеводы-2,09	<b>91-97</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	<b>17-48</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</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</b>		Калорийность-804,37, Белки-21,85, Жиры- 39.83. Углеводы-88.64	<b>191-79</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>311-99</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ЦСО****ЦСО 1 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>
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>42-44</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>
200	<b>кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-76</b>
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		

25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	5-77
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак (12-17 лет)</b>		Калорийность-715,67, Белки-24,38, Жиры-35.11. Углеводы-72.72	<b>156-87</b>
<b><u>ЦСО 1 обед (12-17 лет)</u></b>			
100	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	21-97
<i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>			
250/20/10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	45-63
<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	91-97
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	15-75
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	3-78
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-76
<b>Итого за ЦСО 1 обед (12-17 лет)</b>		Калорийность-945,31, Белки-23,62, Жиры-47.75. Углеводы-103.19	<b>225-47</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>382-34</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ЦСО**

### **ЦСО2**

100	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	21-97
<i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>			
250/20/10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	45-63
<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	91-97
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
135	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-63,45, Белки-0,04, Жиры-0,54, Углеводы-13,23	21-26
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-87
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-989,81, Белки-24,44, Жиры-48.01. Углеводы-112.53	<b>232-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 11 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>
130	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130,18, Белки-2,81, Жиры-4,69, Углеводы-19,09	<b>22-81</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	<b>5-72</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-406,08, Белки-15,29, Жиры-10,51. Углеводы-62,58	<b>125-00</b>
<h2><u>Обед льготный</u></h2>			
250/10/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>20-13</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>91-97</b>
100	<b>Макаронны отварные 100</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-09</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>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>5-40</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-630,98, Белки-15,96, Жиры-30,77. Углеводы-72,05	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Здоровье" с б/к капустой</b> <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	<b>21-97</b>
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>44-14</b>
250/20/10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>45-63</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>
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>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>102-39</b>

80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>93-15</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>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>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>
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>
75/15	<b>Булочка "домашняя" с сахаром</b> <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	<b>31-65</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