

**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>ЦСО 1 завтрак</b>			
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	<b>39-16</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-51</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-709, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-95	<b>137-59</b>
<b>ЦСО 1 обед</b>			
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	<b>31-52</b>
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в сметанно- томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	<b>41-11</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	<b>26-84</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>20-61</b>
120	<b>Груша</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	<b>38-12</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-860, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-114	<b>162-41</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	<b>31-52</b>
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в сметанно- томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	<b>41-11</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	<b>26-84</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>20-61</b>
175	<b>Груша</b>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	<b>55-71</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-886, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-120	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****Завтрак**

120/10	<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-329, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-30	<b>95-35</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-71</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-459, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-60	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
105	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-49, Углеводы-10	<b>24-57</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-51</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-479, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-68	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

### **Обед**

250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-25</b>
38/25	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)</b> <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	<b>54-29</b>
80	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	<b>14-31</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>20-61</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	<b>3-54</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-515, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-72	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	<b>31-52</b>
38/25	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)</b> <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	<b>54-29</b>
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	<b>17-89</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>20-61</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>3-12</b>
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>2-57</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-620, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-85	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат "Онежский"</b> <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8	<b>33-68</b>
-----	---	--	--------------

100	<b>Салат из б/к.капусты с морковью</b>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-95
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	31-42
	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.), смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</b>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
50/50	<b>Рыба запеченная, под маринадом</b>	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-7	89-50
	<i>вода, треска, морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
80	<b>Отбивная из филе птицы</b>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка "Осенняя" с брусничкой</b>	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
85/2	<b>Ватрушка " Венгерская "</b>	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-36	30-93
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023