

**МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ 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><br><i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>               | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79                | <b>86-98</b>      |
| 200/10                        | <b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>  | Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-11,06, Углеводы-32,75                 | <b>39-16</b>      |
| 200                           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97  | <b>3-94</b>       |
| 28                            | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39                    | <b>6-07</b>       |
| <b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b> |  |   | <b>136-15</b>     |
| <b>ЦСО 1 обед</b>             |  |   |                   |
| 250/20/10/2                   | <b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64                 | <b>39-00</b>      |
| 38/25                         | <b>Колбаски "По - домашнему"</b>   | Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96                   | <b>51-84</b>      |
| 150                           | <b>Картофель отварной 150</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49                  | <b>27-91</b>      |
| 200                           | <b>Напиток вишневый</b><br><i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44                  | <b>23-34</b>      |
| 75                            | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35                     | <b>17-55</b>      |
| 30                            | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82                    | <b>4-21</b>       |
| <b>Итого за ЦСО 1 обед</b>    |  |   | <b>163-85</b>     |
| <b>ИТОГО</b>                  |  |   | <b>300-00</b>     |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

|                      |  |   |               |
|----------------------|--|---|---------------|
| 250/20/10/2          | <b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64 | <b>39-00</b>  |
| 38/25                | <b>Колбаски "По - домашнему"</b>   | Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96   | <b>51-84</b>  |
| 150                  | <b>Картофель отварной 150</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49  | <b>27-91</b>  |
| 200                  | <b>Напиток вишневый</b><br><i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44  | <b>23-34</b>  |
| 145                  | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-68,15, Белки-0,04, Жиры-0,58, Углеводы-14,21   | <b>33-93</b>  |
| 28                   | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83   | <b>3-98</b>   |
| <b>Итого за ЦСО2</b> |  |   | <b>180-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

|        |  |  |              |
|--------|--|--|--------------|
| 120/10 | <b>Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20</b><br><i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i> | Калорийность-329,35, Белки-24,79, Жиры-11,72, Углеводы-30,03 | <b>95-35</b> |
|--------|--|--|--------------|

|                                  |  |  |               |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 30                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>4-71</b>   |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | Калорийность-458,88, Белки-27,07, Жиры-11,96, Углеводы-59,76 | <b>104-00</b> |
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |  |  |               |
| 100/20                           | <b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b><br><i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 | <b>86-98</b>  |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 105                              | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-49,35, Белки-0,03, Жиры-0,42, Углеводы-10,29    | <b>24-57</b>  |
| 29                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27     | <b>4-51</b>   |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-479, Белки-24,44, Жиры-11,18, Углеводы-68,32    | <b>120-00</b> |
| Бухгалтер                        | Зав. производством   | Директор школы   |               |

## **МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Обед**

|                      |  |  |               |
|----------------------|--|--|---------------|
| 250/10/2             | <b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b><br><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>19-64</b>  |
| 38/25                | <b>Колбаски "По - домашнему"</b><br><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>51-84</b>  |
| 100                  | <b>Каша перловая рассып.100</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31   | <b>10-22</b>  |
| 200                  | <b>Напиток вишневый</b><br><i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44   | <b>23-34</b>  |
| 35                   | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29     | <b>4-96</b>   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийность-605,95, Белки-13,47, Жиры-25,47, Углеводы-80,42 | <b>110-00</b> |

### **Обед льготный**

|                               |  |  |               |
|-------------------------------|--|--|---------------|
| 250/20/10/2                   | <b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64  | <b>39-00</b>  |
| 38/25                         | <b>Колбаски "По - домашнему"</b><br><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>51-84</b>  |
| 100                           | <b>Каша перловая рассып.100</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31   | <b>10-22</b>  |
| 200                           | <b>Напиток вишневый</b><br><i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44   | <b>23-34</b>  |
| 18                            | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89      | <b>2-52</b>   |
| 20                            | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84        | <b>3-08</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |  | Калорийность-687,48, Белки-18,13, Жиры-31,17, Углеводы-83,08 | <b>130-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав. производством   | Директор школы   |               |

## **МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

|       |   |  |              |
|-------|---|--|--------------|
| 100   | <b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком</b><br><i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i> | Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96 | <b>28-92</b> |
| 100/2 | <b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b>  | Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86   | <b>44-54</b> |

капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп ( зелень), соль йодированная

|                 |   |  |               |
|-----------------|---|--|---------------|
| 100             | <b>Салат "Морковь острая"</b><br><i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>   | Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10.1. Углеводы-10.38   | <b>14-73</b>  |
| 250/20/<br>10/2 | <b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп ( зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64  | <b>39-00</b>  |
| 50/50           | <b>Рыба запеченная, под маринадом</b><br><i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>   | Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6    | <b>107-18</b> |
| 50/15           | <b>Поджарка из свинины</b><br><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>89-58</b>  |
| 80              | <b>Филе куриное " Забава"</b><br><i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>   | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39  | <b>70-45</b>  |
| 38/25           | <b>Колбаски "По - домашнему"</b><br><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>51-84</b>  |
| 75              | <b>Котлета "По-Киевски"</b><br><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>82-98</b>  |
| 150             | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88 Углеводы-33.49    | <b>15-28</b>  |
| 150             | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05    | <b>16-76</b>  |
| 150/20/<br>5    | <b>Макаронны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>58-53</b>  |
| 150             | <b>Картофель отварной 150</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49   | <b>27-91</b>  |
| 200             | <b>Напиток вишневый</b><br><i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0.05. Углеводы-26.44   | <b>23-34</b>  |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 200/15/<br>7    | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>5-99</b>   |
| 7               | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0.01. Углеводы-0.21      | <b>2-04</b>   |
| 0,5             | <b>Вода мин. Карельская жемчужина 0.5л.</b>   |  | <b>38-84</b>  |
| 200             | <b>Сок фруктовый 0,2</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2            | <b>38-61</b>  |
| 200             | <b>Напиток фруктовый 0.2</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2            | <b>34-13</b>  |
| 75              | <b>Сочни северные с курицей</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>                      | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7.77 Углеводы-24.6     | <b>36-33</b>  |
| 75              | <b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                 | Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08    | <b>26-83</b>  |
| 52/50           | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><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>37-68</b>  |
| 75              | <b>Ватрушка "Осенняя" с брусничкой</b><br><i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>  | Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41      | <b>33-89</b>  |
| 100             | <b>Пирожок печеный с яблоком</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i>  | Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3.16. Углеводы-50.21   | <b>26-16</b>  |
| 30              | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0.24. Углеводы-14.76     | <b>4-68</b>   |
| 30              | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0.33. Углеводы-14.82     | <b>4-21</b>   |
| 30              | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0.87. Углеводы-15.42     | <b>6-43</b>   |

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023