

**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> <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> <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> <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> <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> <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>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <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> <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> <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> <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>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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>

100	<b>Салат "Морковь острая"</b> <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/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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/ 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>58-53</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <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> <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> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</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>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> <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> <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> <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 брусникой</b> <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> <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>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023