

**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, 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>			
120/20	<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-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	<b>102-68</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>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-68</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-740,18, Белки-35,12, Жиры-23,92. Углеводы-94,82	<b>150-46</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <i>картофель, горох илф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-57</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-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-63</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>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</b>
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	<b>14-04</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>3-70</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25. Углеводы-11,36	<b>3-23</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-863,54, Белки-22,61, Жиры-32,11. Углеводы-119,62	<b>149-54</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <i>картофель, горох илф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-57</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-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-63</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>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</b>
180	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-84,6, Белки-0,05, Жиры-0,72, Углеводы-17,64	<b>42-12</b>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26. Углеводы-16,24	<b>5-10</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 ЦСО2</b>		Калорийность-957,33, Белки-23,72, Жиры-32,74. Углеводы-139,27	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

## Завтрак

120/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панирочные, сметана 15%, соль, ванилин</small>	Калорийность-329,35, Белки-24,79, Жиры-11,72, Углеводы-30,03	<b>95-35</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	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> <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панирочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>86-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	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 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

## Обед

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>14-47</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса</b> <small>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	<b>54-62</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34. Углеводы-24,7	<b>11-19</b>
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>4-79</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</b>
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34. Углеводы-15,31	<b>4-32</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-717,12, Белки-19,08, Жиры-29,05. Углеводы-94,07	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-57</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса</b> <small>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	<b>54-62</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34. Углеводы-24,7	<b>11-19</b>
15	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	<b>7-19</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>3-82</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-721,07, Белки-19,44, Жиры-29,44. Углеводы-93,87	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком</b> <small>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</small>	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	<b>28-92</b>
100	<b>Салат из б/к.капусты с морковью</b> <small>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>11-95</b>
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <small>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	<b>32-15</b>
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-57</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>89-58</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <small>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</small>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>82-98</b>
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-63</b>
50/50	<b>Рыба тушеная с овощами ( треска)</b> <small>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	<b>106-01</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>26-06</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-76</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b> <small>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>58-53</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	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>
110	<b>Сочни с творогом</b> <small>мука пшеничная, творог 5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</small>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	<b>65-39</b>
90	<b>Беляш школьный</b> <small>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая,</small>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>46-35</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	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