

# МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

| Выход (г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |
| 30                            | <b>Колбаса п/к (порциями)</b><br><small>колбаса п/к</small>                                                                                                                                                                               | Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14. Углеводы-0,06                      | <b>20-46</b>         |
| 10                            | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08                        | <b>17-12</b>         |
| 200/10                        | <b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b><br><small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small>                                                                             | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06                    | <b>41-33</b>         |
| 200                           | <b>Какао растворимый с молоком</b><br><small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>                                                                                                                  | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13                       | <b>26-61</b>         |
| 30                            | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42                       | <b>6-43</b>          |
| <b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                | <b>111-95</b>        |
| <b><u>ЦСО 1 обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |
| 250/20/<br>2/10               | <b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b><br><small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41                    | <b>41-22</b>         |
| 75                            | <b>Котлета рыбная</b><br><small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                                                                   | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54. Углеводы-11,3                      | <b>87-12</b>         |
| 150                           | <b>Пюре картофельное 150</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                              | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41. Углеводы-22,03                     | <b>28-98</b>         |
| 200                           | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                                         | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04                     | <b>20-05</b>         |
| 36                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71                       | <b>5-63</b>          |
| 36                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78                       | <b>5-05</b>          |
| <b>Итого за ЦСО 1 обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                | <b>188-05</b>        |
| <b>ИТОГО</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                | <b>300-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

|                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| <b><u>ЦСО2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |               |
| 250/20/<br>2/10      | <b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b><br><small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41 | <b>41-22</b>  |
| 75                   | <b>Котлета рыбная</b><br><small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                                                                   | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54. Углеводы-11,3   | <b>87-12</b>  |
| 120                  | <b>Пюре картофельное 120</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                              | Калорийность-120,17, Белки-2,59, Жиры-4,33. Углеводы-17,62  | <b>23-18</b>  |
| 200                  | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                                         | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04  | <b>20-05</b>  |
| 27                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22. Углеводы-13,28   | <b>4-22</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> |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             | <b>180-00</b> |
| Бухгалтер            | Зав.<br>производством                                                                                                                                                                                                                     | Директор<br>школы                                           |               |

# МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

|                       |                                                             |                                                           |              |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                             |                                                           |              |
| 25                    | <b>Колбаса п/к (порциями)</b><br><small>колбаса п/к</small> | Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45. Углеводы-0,05  | <b>17-05</b> |
| 50                    | <b>Котлета рыбная (треска) 50</b>                           | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37. Углеводы-7,58 | <b>58-66</b> |

|                                  |                                                                                        |                                                                                        |                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                  |                                                                                        | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> |                |
| 100                              | <b>Пюре картофельное 100</b>                                                           | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6. Углеводы-14,68                              | <b>19-26</b>   |
| 200/15/7                         | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                                                         | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                              | <b>5-99</b>    |
|                                  | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                 |                                                                                        |                |
| 20                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                  | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84                                  | <b>3-04</b>    |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |                                                                                        | Калорийность-406,8, Белки-14,58, Жиры-17,59. Углеводы-47,33                            | <b>104-00</b>  |
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |                                                                                        |                                                                                        |                |
| 20                               | <b>Сыр порц.</b>                                                                       | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32                                                 | <b>31-11</b>   |
| 50                               | <b>Котлета рыбная (треска) 50</b>                                                      | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37. Углеводы-7,58                              | <b>58-66</b>   |
|                                  | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> |                                                                                        |                |
| 100                              | <b>Пюре картофельное 100</b>                                                           | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6. Углеводы-14,68                              | <b>19-26</b>   |
| 200/15/7                         | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                                                         | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                              | <b>5-99</b>    |
|                                  | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                 |                                                                                        |                |
| 32                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                  | Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74                               | <b>4-98</b>    |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                        | Калорийность-411,75, Белки-16,47, Жиры-14,56. Углеводы-53,18                           | <b>120-00</b>  |
| Бухгалтер                        |                                                                                        | Зав. производством                                                                     | Директор школы |

## МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

### Обед

|                               |                                                                                                                                |                                                              |                |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| 250/10/2                      | <b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b>                                                                          | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41     | <b>23-58</b>   |
|                               | <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i> |                                                              |                |
| 50                            | <b>Мясо "По-министерски" (филе кур) 50</b>                                                                                     | Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39   | <b>42-75</b>   |
|                               | <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>           |                                                              |                |
| 100                           | <b>Капуста отварная с маслом 100</b>                                                                                           | Калорийность-83,54, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,47     | <b>15-06</b>   |
|                               | <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>                                                                                      |                                                              |                |
| 15                            | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                           | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02                     | <b>5-23</b>    |
| 200                           | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                                                                                             | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04   | <b>20-05</b>   |
|                               | <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>                                                            |                                                              |                |
| 24                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                          | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26. Углеводы-11,86    | <b>3-33</b>    |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                                                                                                                | Калорийность-567,26, Белки-14,78, Жиры-24,07. Углеводы-69,17 | <b>110-00</b>  |
| <b><u>Обед льготный</u></b>   |                                                                                                                                |                                                              |                |
| 250/10/2                      | <b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b>                                                                          | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41     | <b>23-58</b>   |
|                               | <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i> |                                                              |                |
| 50                            | <b>Мясо "По-министерски" (филе кур) 50</b>                                                                                     | Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39   | <b>42-75</b>   |
|                               | <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>           |                                                              |                |
| 150                           | <b>Капуста отварная с маслом 150</b>                                                                                           | Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48     | <b>22-58</b>   |
|                               | <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>                                                                                      |                                                              |                |
| 40                            | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                          | Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52       | <b>17-43</b>   |
| 200                           | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                                                                                             | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04   | <b>20-05</b>   |
|                               | <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>                                                            |                                                              |                |
| 26                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                          | Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29. Углеводы-12,84    | <b>3-61</b>    |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |                                                                                                                                | Калорийность-579,88, Белки-15,23, Жиры-24,16. Углеводы-71,68 | <b>130-00</b>  |
| Бухгалтер                     |                                                                                                                                | Зав. производством                                           | Директор школы |

## МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

|                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|
| 100             | <b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком</b><br><small>картофель, свекла, огурцы соленные, 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   | 28-92 |
| 100             | <b>Салат "Капуста царская" зел. луком</b><br><small>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>                                                      | Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24     | 26-24 |
| 100             | <b>Салат "Морковь острая"</b><br><small>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>                                                                                                      | Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38   | 14-73 |
| 250/20/<br>2/10 | <b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленым</b><br><small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленные, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41  | 41-22 |
| 50/15           | <b>Поджарка из свинины</b><br><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   | 89-58 |
| 75              | <b>Мясо "По -французски "( свинина)</b><br><small>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</small>                                                                                          | Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49    | 85-10 |
| 75              | <b>Мясо "По-министерски "(филе кур)</b><br><small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>                                                                    | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16  | 69-10 |
| 50              | <b>Рыба в яйце(треска) 50</b><br><small>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>                                                                                                                  | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19   | 95-39 |
| 80              | <b>Филе куриное " Забава"</b><br><small>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>                                                                                                  | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | 70-45 |
| 150             | <b>Капуста отварная с маслом 150</b><br><small>капуста б/к, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                  | Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48     | 22-58 |
| 150             | <b>Пюре картофельное 150</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | 28-98 |
| 150             | <b>Каша рассып.гречневая 150</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64   | 26-06 |
| 200             | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                                          | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04   | 20-05 |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                                                                            | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | 3-94  |
| 200/15/<br>7    | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                                                           | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | 5-99  |
| 7               | <b>Лимон порц.</b>                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | 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, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | 38-61 |
| 200             | <b>Напиток фруктовый 0.2</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | 34-13 |
| 52/50           | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><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 | 37-68 |
| 80              | <b>Лепешка сырная</b><br><small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</small>                                                                                           | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08   | 44-64 |
| 75              | <b>Ватрушка "Осенняя" с брусникой</b><br><small>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>                                                              | Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41      | 33-89 |
| 75/15           | <b>Булочка в шоколаде 75/15</b><br><small>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>                                                                                 | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71    | 47-77 |
| 30              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | 4-68  |
| 30              | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | 4-21  |
| 30              | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | 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