

**МЕНЮ НА 26 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>			
30	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	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> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	<b>41-33</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	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>		Калорийность-711,54, Белки-21,59, Жиры-37,34. Углеводы-71,75	<b>111-95</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>37-67</b>
50/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30. Углеводы-27,64	<b>103-82</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1. Углеводы-28,13	<b>13-70</b>
50	<b>Булочка " Улиточка" 50</b> <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-194,44, Белки-4,19, Жиры-7,2. Углеводы-28,32	<b>22-05</b>
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	<b>5-76</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>		Калорийность-1 097,7, Белки-29,97, Жиры-49,72. Углеводы-132,24	<b>188-05</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом ,сметаной , зеленью</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>23-90</b>
50/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30. Углеводы-27,64	<b>103-82</b>
15	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	<b>7-19</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1. Углеводы-28,13	<b>13-70</b>
50	<b>Булочка " Улиточка" 50</b>	Калорийность-194,44, Белки-4,19, Жиры-7,2. Углеводы-28,32	<b>22-05</b>

мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль

34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-27
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-07
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-1 044,85, Белки-27,08, Жиры-46.88, Углеводы-128.3	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак

35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27.13, Углеводы-24.88	93-92
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-09
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515,76, Белки-14,27, Жиры-27.35, Углеводы-52.85	<b>104-00</b>

### Завтрак льготный

50/100	<b>Плов из свинины</b>	Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30, Углеводы-27.64	103-82
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>			
10	<b>кукуруза консервированная порц.</b>		7-47
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
17	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	2-72
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-536,72, Белки-14,87, Жиры-30.15, Углеводы-51.18	<b>120-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

### Обед

250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью</b>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	23-90
<i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>			
50	<b>Котлета "Заводская" 50</b>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69, Углеводы-8.97	49-11
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.94, Углеводы-24.5	18-61
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	13-70
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	4-68
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-701,41, Белки-17,27, Жиры-30.05, Углеводы-90.07	<b>110-00</b>

### Обед льготный

250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>37-67</b>
50	<b>Котлета "Заводская" 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69, Углеводы-8.97	<b>49-11</b>
130	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-134,13, Белки-2,63, Жиры-4.27, Углеводы-21.22	<b>24-18</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	<b>13-70</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9.88	<b>2-80</b>
16	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-37,6, Белки-1,22, Жиры-0,13, Углеводы-7.87	<b>2-54</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-723,77, Белки-20,09, Жиры-32.13, Углеводы-88.24	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор.</b> <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	<b>19-23</b>
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>18-31</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>37-67</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>
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88, Углеводы-3.19	<b>95-39</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-58</b>
50/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30, Углеводы-27.64	<b>103-82</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>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33, Углеводы-34.64	<b>26-06</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>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93, Углеводы-24.49	<b>27-91</b>

	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1. Углеводы-28.13	<b>13-70</b>
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
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>		
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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85. Углеводы-29.53	<b>37-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31, Углеводы-36.08	<b>44-64</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14. Углеводы-63.16	<b>44-00</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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