

**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ 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>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-33</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8.25. Углеводы-0.08	<b>18-32</b>
200/10	<b>каша вязкая рисовая молочная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>48-69</b>
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2.5. Углеводы-26.76	<b>26-42</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0.87. Углеводы-15.42	<b>7-02</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-656,76, Белки-15,63, Жиры-26.8. Углеводы-85.69	<b>123-78</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.), смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>36-74</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23.76. Углеводы-12.58	<b>74-44</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>17-39</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	<b>21-92</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9.8	<b>17-55</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	<b>3-90</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	<b>4-28</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-959,09, Белки-26,01, Жиры-37.57. Углеводы-127.43	<b>176-22</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.), смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>36-74</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23.76. Углеводы-12.58	<b>74-44</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>17-39</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	<b>21-92</b>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0.44. Углеводы-10.78	<b>19-30</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0.26. Углеводы-15.74	<b>5-53</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0.33. Углеводы-14.82	<b>4-68</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-991,84, Белки-26,82, Жиры-37.73. Углеводы-134.32	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	<b>49-46</b>
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	<b>11-61</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>11-08</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-42</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0.26. Углеводы-15.74	<b>5-43</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-577,49, Белки-16,51, Жиры-22,13. Углеводы-75.19	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23.76. Углеводы-12.58	<b>74-44</b>
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	<b>11-61</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-42</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0.21. Углеводы-12.79	<b>4-41</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0.22. Углеводы-9.88	<b>3-12</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-708,69, Белки-20,39, Жиры-30.03. Углеводы-86.71	<b>120-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## **МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Обед**

250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , <i>зелень</i></b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>18-59</b>
50	<b>Мясо "По-министерски "(филе кур) 50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>43-16</b>
120	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4.88. Углеводы-32.02	<b>21-36</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	<b>21-92</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0.35. Углеводы-15.81	<b>4-97</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-640,03, Белки-14,87, Жиры-22.61. Углеводы-93.68	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар. мясом(филе.), смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>36-74</b>
50	<b>Мясо "По-министерски "(филе кур) 50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>43-16</b>
130	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-199,6, Белки-3,3, Жиры-5,3, Углеводы-34.68	<b>23-14</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	<b>21-92</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0.35. Углеводы-15.81	<b>5-04</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ 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>19-91</b>
100	<b>Салат "Капуста царская" с луком репч.</b> <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-114,05, Белки-1,36, Жиры-10,12, Углеводы-3,87	<b>20-92</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>19-47</b>
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.), смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>36-74</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>89-79</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>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>49-46</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>25-63</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-71</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>17-39</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>59-76</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>21-92</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</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>5-87</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>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-15</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-02</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023