

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

| Выход (г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания  |                   |                |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------|
| <u>ЦСО 1 завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                       |                   |                |
| 40                            | <b>Яйцо вареное 40</b>                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6,<br>Углеводы-0.28                      | <b>16-58</b>          |                   |                |
| 10                            | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0.08                     | <b>18-32</b>          |                   |                |
| 200/10                        | <b>Каша вязкая молочная<br/>пшенинная с маслом</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>                                                                                       | Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-<br>12,09, Углеводы-37,51                | <b>42-98</b>          |                   |                |
| 200                           | <b>Какао растворимый с<br/>молоком</b><br><i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>                                                                                                              | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6,<br>Углеводы-18,13                    | <b>28-39</b>          |                   |                |
| 30                            | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,<br>Углеводы-15.42                    | <b>7-02</b>           |                   |                |
| <b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-645,12, Белки-20,75, Жиры-<br>30.41. Углеводы-71.42               | <b>113-29</b>         |                   |                |
| <u>ЦСО 1 обед</u>             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                       |                   |                |
| 250/15/<br>10/2               | <b>Щи из св. капусты с<br/>картоф., мясом( филе),<br/>сметаной, зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-<br>4,22, Углеводы-9,83                   | <b>30-17</b>          |                   |                |
| 50/50                         | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>                                                                                                  | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-<br>29.68. Углеводы-3.74                | <b>94-71</b>          |                   |                |
| 150                           | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                            | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-<br>6.11. Углеводы-40.01                 | <b>26-71</b>          |                   |                |
| 30                            | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06,<br>Углеводы-1.14                      | <b>11-70</b>          |                   |                |
| 200                           | <b>Напиток мандариновый</b><br><i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                                               | Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-<br>0.04. Углеводы-25.6                  | <b>13-05</b>          |                   |                |
| 33                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-<br>0.26. Углеводы-16.24                  | <b>5-69</b>           |                   |                |
| 30                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,<br>Углеводы-14.82                    | <b>4-68</b>           |                   |                |
| <b>Итого за ЦСО 1 обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-903,97, Белки-22,01, Жиры-<br>40.7. Углеводы-111.38               | <b>186-71</b>         |                   |                |
| Бухгалтер                     | Бухгалтер                                                                                                                                                                                                                         | Зав.<br>производством                                                          | Зав.<br>производством | Директор<br>школы | Директор школы |

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

|                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |       |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| <u>ЦСО2</u>     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |       |
| 250/15/<br>10/2 | Щи из св. капусты с<br>картоф., мясом( филе),<br>сметаной, зеленью<br><small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</small> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-<br>4,22, Углеводы-9,83    | 30-17 |
| 50/50           | Гуляш из свинины<br><small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>                                                                                                | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-<br>29.68. Углеводы-3.74 | 94-71 |
| 150             | Рис отварной 150<br><small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                          | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-<br>6.11. Углеводы-40.01  | 26-71 |
| 15              | Помидор свежий                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03,<br>Углеводы-0.57       | 5-85  |

|                      |                                                                      |                                                               |                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|
| 200                  | <b>Напиток мандариновый</b>                                          | Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6     | <b>13-05</b>   |
|                      | <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> |                                                               |                |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76      | <b>5-15</b>    |
| 28                   | <b>Хлеб столичный</b>                                                | Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31. Углеводы-13.83     | <b>4-36</b>    |
| <b>Итого за ЦСО2</b> |                                                                      | Калорийность-888,68, Белки-21,51, Жиры-40.63. Углеводы-108.34 | <b>180-00</b>  |
| Бухгалтер            | Бухгалтер                                                            | Зав. производством                                            | Директор школы |

## МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак

|                         |                                                                                                                  |                                                              |               |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 40                      | <b>Яйцо вареное 40</b>                                                                                           | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28       | <b>16-58</b>  |
| 52/5                    | <b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>                                         | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25    | <b>36-81</b>  |
| 100                     | <b>Рис отварной 100</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                           | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4.07. Углеводы-26.68   | <b>17-80</b>  |
| 200                     | <b>Какао растворимый с молоком</b><br><i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13     | <b>28-39</b>  |
| 26                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                            | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79     | <b>4-42</b>   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                  | Калорийность-593,09, Белки-21,24, Жиры-30.39. Углеводы-58.13 | <b>104-00</b> |

### Завтрак льготный

|                                  |                                                                                                                  |                                                              |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 40                               | <b>Яйцо вареное 40</b>                                                                                           | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28       | <b>16-58</b>  |
| 52/5                             | <b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>                                         | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25    | <b>36-81</b>  |
| 150                              | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                           | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01   | <b>26-71</b>  |
| 20                               | <b>Помидор свежий</b>                                                                                            | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0.76       | <b>7-80</b>   |
| 200                              | <b>Какао растворимый с молоком</b><br><i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13     | <b>28-39</b>  |
| 22                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                            | Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10.82     | <b>3-71</b>   |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                                                  | Калорийность-665,26, Белки-22,42, Жиры-32.44. Углеводы-70.25 | <b>120-00</b> |

Бухгалтер      Бухгалтер      Зав. производством      Зав. производством      Директор школы      Директор школы

## МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

### Обед

|              |                                                                                                                                                                                              |                                                          |              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|
| 250/10/<br>2 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | <b>17-07</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |                |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| 35/35                         | <b>Гуляш из свинины 35/35</b><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>                                                                                    | Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09   | <b>69-00</b>   |
| 150                           | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                           | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49   | <b>15-91</b>   |
| 200                           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-83</b>    |
| 27                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13.34     | <b>4-19</b>    |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-666,22, Белки-16,61, Жиры-33.75. Углеводы-73.72 | <b>110-00</b>  |
| <b><u>Обед льготный</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |                |
| 250/15/<br>10/2               | <b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83     | <b>30-17</b>   |
| 35/35                         | <b>Гуляш из свинины 35/35</b><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>                                                                                    | Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09   | <b>69-00</b>   |
| 150                           | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                           | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49   | <b>15-91</b>   |
| 200                           | <b>Напиток мандариновый</b><br><i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                                       | Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6    | <b>13-05</b>   |
| 12                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-27,84, Белки-0,67, Жиры-0.13. Углеводы-5.93     | <b>1-87</b>    |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-654,03, Белки-15,95, Жиры-31.12. Углеводы-76.94 | <b>130-00</b>  |
| Бухгалтер                     | Бухгалтер                                                                                                                                                                                                                 | Зав. производством                                           | Директор школы |
|                               |                                                                                                                                                                                                                           | Зав. производством                                           | Директор школы |

## МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

|                 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |              |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|
| 100             | <b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком</b><br><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>30-33</b> |
| 100/2           | <b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b><br><i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп ( зелень), соль йодированная</i>                                        | Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86    | <b>42-47</b> |
| 250/15/<br>10/2 | <b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b><br><i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83    | <b>30-17</b> |
| 50/50           | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>                                                                                          | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29.68. Углеводы-3.74 | <b>94-71</b> |
| 75              | <b>Мясо "По -французски "(свинина)</b><br><i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>                                                                                  | Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49   | <b>85-81</b> |
| 75              | <b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b><br><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>59-79</b> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 50       | <b>Рыба в яйце(треска) 50</b><br><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> |
| 150      | <b>Рис отварной 150</b><br><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>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                     | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49   | <b>15-91</b> |
| 150      | <b>картофель жар. из вареного 150</b><br><i>картофель, масло растительное, соль</i>                                                                                                                                                 | Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47  | <b>23-29</b> |
| 200      | <b>Напиток мандариновый</b><br><i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                                                 | Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6    | <b>13-05</b> |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><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><br><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> |
| 100      | <b>Пицца школьная с п/к колбасой</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп ( зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | <b>55-68</b> |
| 80       | <b>Лепешка сырная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>                                                                                            | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31. Углеводы-36.08   | <b>45-56</b> |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76     | <b>5-15</b>  |
| 30       | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82     | <b>4-68</b>  |
| 30       | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42     | <b>7-02</b>  |

Бухгалтер

Бухгалтер

Зав.  
производством

Зав.  
производством

Директор  
школы

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