

**МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>ЦСО 1 завтрак</b>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>41-37</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>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>			<b>68-05</b>
<b>ЦСО 1 обед</b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	<b>39-13</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75г</b> <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>87-32</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
25	<b>Кукуруза отварная порц.</b>	Калорийность-17,25, Белки-0,63, Жиры-0,3, Углеводы-2,63	<b>19-99</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>5-51</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>4-90</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>			<b>231-95</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

<b>ЦСО 2</b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	<b>39-13</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75г</b> <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>87-32</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
10	<b>Кукуруза отварная порц.</b>	Калорийность-6,9, Белки-0,25, Жиры-0,12, Углеводы-1,05	<b>7-99</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-41</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО 2</b>			<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

<b>Завтрак льготный</b>			
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75г</b> <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>87-32</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>5-08</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>4-16</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			<b>125-00</b>
<b>Обед льготный</b>			

250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупной (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	<b>39-13</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>60-57</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая 100</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>16-43</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>3-62</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>2-80</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной (сол.огур.) с репч.луком с зел.гор. с зеленью</b> <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	<b>19-04</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>33-76</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупной (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	<b>39-13</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>60-57</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</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>111-11</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>99-65</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	<b>87-32</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</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>24-65</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>25-46</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</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>5-78</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-43</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>32-95</b>
75	<b>Пирожок печеный с рисом и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,82, Белки-5,78, Жиры-4,69, Углеводы-34,92	<b>17-13</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024