

**МЕНЮ НА 19 СЕНТЯБРЯ 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>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>42-44</b>
13	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-97,24, Белки-0,07, Жиры-10,73, Углеводы-0,1	<b>21-37</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	<b>40-99</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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>		Калорийность-631,85, Белки-17,57, Жиры-30,87, Углеводы-70,27	<b>116-88</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	<b>32-40</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>117-14</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>15-03</b>
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>9-73</b>
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
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>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-894,57, Белки-25,02, Жиры-42,25, Углеводы-102,77	<b>183-12</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 19 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	<b>32-40</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>117-14</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
120	<b>Каша перловая рассып. 150</b>	Калорийность-157,42, Белки-3,74, Жиры-3,9, Углеводы-26,79	<b>12-03</b>
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>9-73</b>
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-50</b>

30 **Хлеб столичный**

Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,  
Углеводы-14,82

**4-20**

**Итого за ЦСО2**

Калорийность-852,87, Белки-24, Жиры-  
41,26. Углеводы-95,58

**180-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 19 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Завтрак льготный

38/25	<b>Колоаски "шо-оомайнему"</b> <b>38/25</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры- 17,05, Углеводы-3,96	<b>64-28</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>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</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>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>15-75</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>7-91</b>

**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-631,49, Белки-17,2, Жиры-  
24,91. Углеводы-83,11

**125-00**

### Обед льготный

250/10/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <b>(пшено) со сметаной и</b> <b>зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	<b>14-75</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <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>85-67</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры- 4,88, Углеводы-33,49	<b>15-03</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	<b>9-73</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры- 0,25, Углеводы-11,36	<b>3-19</b>

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-706,91, Белки-16,68, Жиры-  
33,86. Углеводы-82,9

**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 19 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### Сотрудники

100	<b>Салат из пекин.капусты с</b> <b>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>
100	<b>Салат из свеклы с яблоками</b> <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры- 6,16, Углеводы-11,34	<b>14-81</b>
250/15/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <b>(пшено) с мясом (филе</b> <b>кур),сметаной,зеленью</b>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	<b>32-40</b>

капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

38/25	<b>Колоаски "По-оомайнему"</b> 38/25 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>64-28</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>117-14</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.)</b> 75 куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>87-44</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска)</b> 50 треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-59</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая</b> 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-65</b>
150	<b>Каша перловая рассып.</b> 150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>15-03</b>
150	<b>Пюре картофельное</b> 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>9-73</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-43</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>44-72</b>
75	<b>Пирожок печеный с рисом и яйцом</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	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