

**МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

| Выход (г)                     | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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>         |
| 10                            | <b>Масло сливочное</b>   | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25,<br>Углеводы-0,08                     | <b>16-44</b>         |
| 200/10                        | <b>Каша жидкая молочная<br/>рисовая с маслом</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>  | Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-<br>11,18, Углеводы-33,9                    | <b>44-27</b>         |
| 200                           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-94</b>          |
| 30                            | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,<br>Углеводы-15,42                    | <b>6-30</b>          |
| <b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b> |  | Калорийность-575,43, Белки-15,44, Жиры-<br>28,28. Углеводы-64,37               | <b>113-39</b>        |
| <b><u>ЦСО 1 обед</u></b>      |  |  |                      |
| 250/15/<br>2                  | <b>Суп картофельный с крупой<br/>(рис) с мясом(филе кур),с<br/>зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-<br>5,29, Углеводы-17,56                 | <b>30-44</b>         |
| 75                            | <b>Котлета рубленая из<br/>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-<br>15,14, Углеводы-11,37                | <b>78-07</b>         |
| 150                           | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-<br>5,01, Углеводы-37,05                  | <b>16-42</b>         |
| 200                           | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-<br>0,06, Углеводы-30,16                  | <b>22-08</b>         |
| 150                           | <b>Апельсин</b>  | Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3,<br>Углеводы-12,15                     | <b>30-78</b>         |
| 30                            | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,<br>Углеводы-14,76                    | <b>4-62</b>          |
| 30                            | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,<br>Углеводы-14,82                    | <b>4-20</b>          |
| <b>Итого за ЦСО 1 обед</b>    |  | Калорийность-917,44, Белки-29,61, Жиры-<br>26,37. Углеводы-137,87              | <b>186-61</b>        |
| <b>ИТОГО</b>                  |  |  | <b>300-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

|                    |  |   |              |
|--------------------|--|---|--------------|
| <b><u>ЦСО2</u></b> |  |   |              |
| 250/15/<br>2       | <b>Суп картофельный с крупой<br/>(рис) с мясом(филе кур),с<br/>зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-<br>5,29, Углеводы-17,56  | <b>30-44</b> |
| 75                 | <b>Котлета рубленая из<br/>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-<br>15,14, Углеводы-11,37 | <b>78-07</b> |
| 150                | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-<br>5,01, Углеводы-37,05   | <b>16-42</b> |

|                      |   |   |               |
|----------------------|---|---|---------------|
| 200                  | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16     | <b>22-08</b>  |
| 120                  | <b>Апельсин</b>   | Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72       | <b>24-64</b>  |
| 27                   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28     | <b>4-15</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 ЦСО2</b> |   | Калорийность-897,49, Белки-29,11, Жиры-26,29, Углеводы-133,96 | <b>180-00</b> |
| Бухгалтер            | Зав. производством  | Директор школы  |               |

## МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

|                                  |  |   |               |
|----------------------------------|--|---|---------------|
| 50                               | <b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b><br><i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58   | <b>49-93</b>  |
| 150                              | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05   | <b>16-42</b>  |
| 150/50/<br>15                    | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37   | <b>12-94</b>  |
| 140                              | <b>Груша</b>   | Калорийность-65,8, Белки-0,56, Жиры-0,42, Углеводы-14,42    | <b>39-99</b>  |
| 27                               | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88   | <b>5-72</b>   |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-591,52, Белки-17,85, Жиры-17,43, Углеводы-90,3 | <b>125-00</b> |

### Обед льготный

|                               |   |  |               |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/15/<br>2                  | <b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур), с зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56   | <b>30-44</b>  |
| 50                            | <b>Биточек из говядины 50</b><br><i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99     | <b>58-82</b>  |
| 150                           | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>24-50</b>  |
| 40                            | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04                      | <b>13-26</b>  |
| 200                           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 29                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33    | <b>4-04</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |   | Калорийность-565,88, Белки-18,34, Жиры-20,16, Углеводы-76,88 | <b>135-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав. производством  | Директор школы   |               |

## МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

|     |  |   |              |
|-----|--|---|--------------|
| 100 | <b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b><br><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 пекин.капусты с морковью</b><br><i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>   | Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25     | <b>24-04</b>  |
| 250/15/<br>2 | <b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур), с зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>         | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56   | <b>30-44</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>78-07</b>  |
| 80           | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><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>88-67</b>  |
| 50           | <b>Биточек из говядины 50</b><br><i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99     | <b>58-82</b>  |
| 50/15        | <b>Поджарка из свинины 50/15</b><br><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> |
| 150          | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>16-42</b>  |
| 150/20/<br>5 | <b>Макаронны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>54-84</b>  |
| 150          | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><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>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>21-39</b>  |
| 200          | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16    | <b>22-08</b>  |
| 200          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 200/15/<br>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>5-78</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>  |
| 52/50        | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>                                      | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | <b>37-97</b>  |
| 75           | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48  | <b>30-22</b>  |
| 102          | <b>Булочка с джемом обсыпная</b><br><i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>   | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16  | <b>44-72</b>  |
| 75           | <b>Булочка "Улиточка"</b><br><i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, 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>  |
| 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