

**МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ 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>			
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> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	<b>41-47</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-55</b>
90	<b>Мандарины</b>	Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18, Углеводы-6,75	<b>29-43</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>		Калорийность-616,52, Белки-16,39, Жиры- 25.99. Углеводы-77.89	<b>121-19</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>44-47</b>
55/50	<b>Фрикадельки (гов.) в смет.с томат.соусе</b> <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры- 13,06, Углеводы-11,19	<b>65-56</b>
180	<b>Рис отварной 180</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры- 5,27, Углеводы-48	<b>26-42</b>
50	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,5, Белки-0,35, Жиры-0,05	<b>16-58</b>
200	<b>Компот из свежих груш</b> <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры- 0,12, Углеводы-28,07	<b>17-73</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>3-85</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-869,65, Белки-23,58, Жиры- 29.49. Углеводы-126.02	<b>178-81</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ ЦСО**

<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	<b>44-47</b>
55/50	<b>Фрикадельки (гов.) в смет.с томат.соусе</b> <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры- 13,06, Углеводы-11,19	<b>65-56</b>
180	<b>Рис отварной 180</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры- 5,27, Углеводы-48	<b>26-42</b>
50	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,5, Белки-0,35, Жиры-0,05	<b>16-58</b>

200	<b>Компот из свежих груш</b> <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	17-73
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	5-04
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-888,45, Белки-24,19, Жиры-29,55. Углеводы-129,96	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	41-47
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-55
110	<b>Мандарины</b>	Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8,25	35-97
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-43
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-585,22, Белки-21, Жиры-21,69. Углеводы-74,99	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-23
55/50	<b>Фрикадельки (гов.) в смет.с томат.соусе</b> <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-56
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-96
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	11-60
200	<b>Компот из свежих груш</b> <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	17-73
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-92
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-626,51, Белки-15,36, Жиры-22,33. Углеводы-90,19	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-92
-----	--	--	-------

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>19-73</b>
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>44-47</b>
55/50	<b>Фрикадельки (гов.) в смет.с томат.соусе</b> <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	<b>65-56</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</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>87-44</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>95-59</b>
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	<b>79-31</b>
140	<b>Зразы рубленые (гов.) с луком реп. и яйцом 140</b> <i>говядина 1 кат., лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, яйцо столовое, петрушка (зелень), соль</i>	Калорийность-425,41, Белки-18,62, Жиры-29,54, Углеводы-21,03	<b>131-84</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>
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b> <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>21-39</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>16-42</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>54-84</b>
200	<b>Компот из свежих груш</b> <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	<b>17-73</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>
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> <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>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>42-39</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</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>

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