

**МЕНЮ НА 11 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>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>92-30</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
33	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	<b>6-96</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-522,76, Белки-24,74, Жиры- 19,74. Углеводы-60,8	<b>119-64</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	<b>44-76</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры- 19,91, Углеводы-15,73	<b>96-78</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>9-95</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-05</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>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-765,7, Белки-25,51, Жиры- 31,34. Углеводы-91,76	<b>180-36</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 11 ОКТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	<b>44-76</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры- 19,91, Углеводы-15,73	<b>96-78</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>9-95</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-05</b>

28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>4-26</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-761, Белки-25,36, Жиры-31.32, Углеводы-90.78	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 11 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>92-30</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-06</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>6-64</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-537,91, Белки-27,96, Жиры-13.96, Углеводы-72	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>20-76</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>96-78</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>9-95</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>3-57</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-565,86, Белки-18,73, Жиры-27.13, Углеводы-60.95	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 11 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

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>
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>38-40</b>
250/20/10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>44-76</b>
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 50/125</b>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>96-78</b>

картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная

80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>88-67</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
60/50	<b>Тефтели (гов.) с рисом в сметано-томатном соусе</b>	Калорийность-216,92, Белки-8,04, Жиры-15,39, Углеводы-11,45	<b>74-21</b>
	<i>говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, крупа рисовая, соль, томатная паста.</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>111-11</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-84</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>22-41</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-05</b>
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>		
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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-43</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>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-71</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Булочка "Улиточка"</b>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>32-95</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
75	<b>Ватрушка с джемом</b>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>25-74</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</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