

# МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/5	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/5</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, сахар - песок, масло сливочное</i>	Калорийность-110,33, Белки-2,75, Жиры- 6,38, Углеводы-10,4	<b>32-41</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>
115	<b>Мандарины</b>	Калорийность-43,7, Белки-0,92, Жиры-0,23, Углеводы-8,63	<b>37-60</b>
33	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0,96, Углеводы-16,96	<b>6-85</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-454,24, Белки-12, Жиры- 20.42. Углеводы-54.2	<b>120-85</b>
<u>ЦСО 1 обед</u>			
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>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>91-23</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>12-25</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	<b>22-09</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-802,33, Белки-21,38, Жиры- 32.57. Углеводы-104.57	<b>179-15</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ЦСО

<u>ЦСО2</u>			
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>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>91-23</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>12-25</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры- 0,18, Углеводы-29,35	<b>22-09</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>5-47</b>

**Итого за ЦСО2**Калорийность-816,43, Белки-21,84, Жиры-  
32.62. Углеводы-107.52**180-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 20 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>
200/15/ 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>
140	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-65,8, Белки-0,04, Жиры-0,56, Углеводы-13,72	<b>22-05</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	<b>4-87</b>

**Итого за Завтрак льготный**Калорийность-504,88, Белки-24,74, Жиры-  
11.36. Углеводы-73.43**125-00****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>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>91-23</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>12-25</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>3-88</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	<b>2-94</b>

**Итого за Обед льготный**Калорийность-657,28, Белки-16,28, Жиры-  
28.57. Углеводы-83.28**135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 20 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 б/к капусты с морковью</b> <i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>12-34</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>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры- 21,17, Углеводы-26,9	<b>91-23</b>

	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25
	<i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>	
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05
	<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
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35
	<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	<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
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2
75	<b>Ватрушка "Осенняя" с брусникой и джемом(Лицей)</b>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

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