

### МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Время	Наименование блюда	№, тип, состав, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)	Сметана
	<b>ЦСО 1 завтрак</b>		
10:00	Омлет натуральный 106/10	Калорийность-235, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-7	55-85
50/3	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
20	Горошек зеленый порц. Какао растворимый с маком	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	9-59
200	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
28	Батон нарезной	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14	6-00
	<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>	Калорийность-425, Белки-25, Жиры-42, Углеводы-36	132-97
	<b>ЦСО 1 обед</b>		
250/15/	Суп из овощей с мясом(соев.), сметаной.	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	41-14
2/10	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
150	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
70	Апельсин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	16-01
50	Булочки " Улиточка" 50	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	22-05
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
	<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>	Калорийность-1 043, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-151	167-03
	<b>Итого</b>		<b>300-00</b>
бухгалтер	Зам. проработавшего	Директор школы	

### МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Время	Наименование блюда	№, тип, состав, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)	Сметана
	<b>ЦСО 2 завтрак</b>		
250/15/	Суп из овощей с мясом(соев.), сметаной.	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	41-14
2/10	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
150	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
125	Апельсин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	16-01
50	Булочки " Улиточка" 50	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	22-05
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
32	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
	<b>Итого за ЦСО 2 завтрак</b>	Калорийность-1 072, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-150	180-00
бухгалтер	Зам. проработавшего	Директор школы	

### МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Время	Наименование блюда	№, тип, состав, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)	Сметана
	<b>ЦСО 1 завтрак</b>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
100	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Мандарины	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	35-74
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	4-98
	<b>Итого за завтрак</b>	Калорийность-555, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-84	104-00
	<b>Завтрак льготный</b>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
100	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	10-89
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Мандарины	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	35-74
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-86
	<b>Итого за завтрак льготный</b>	Калорийность-560, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-86	120-00
бухгалтер	Зам. проработавшего	Директор школы	

### МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Время	Наименование блюда	№, тип, состав, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)	Сметана
	<b>ЦСО 2 завтрак</b>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
100	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	10-89
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Мандарины	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	35-74
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-86
	<b>Итого за завтрак льготный</b>	Калорийность-560, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-86	120-00
бухгалтер	Зам. проработавшего	Директор школы	

### МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Время	Наименование блюда	№, тип, состав, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)	Сметана
	<b>Обед</b>		
250/10/	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-64
50/100	Плов из семгины	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
35	Хлеб столичный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-17	4-96
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-722, Белки-17, Жиры-35, Углеводы-81	110-00
	<b>Обед льготный</b>		
250/15/	Суп из овощей с мясом(соев.), сметаной.	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	41-14
2/10	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
50/100	Плов из семгины	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
25	Хлеб столичный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-12	3-46
	<b>Итого за Обед льготный</b>	Калорийность-721, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-79	130-00
бухгалтер	Зам. проработавшего	Директор школы	

### МЕНЮ НА 18 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Время	Наименование блюда	№, тип, состав, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)	Сметана
	<b>Супы</b>		
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огур. с зел. тукми	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	28-82
100/2	Салат из пекинской капусты со св. олутом	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	46-69
250/15/	Суп из овощей с мясом(соев.), сметаной.	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	41-14
2/10	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	46-10
75	Котлета "Апельс."	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-24, Углеводы-6	75-21
70	Рыба в яиче(треска) 50	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
100	Маис "Сказка"	Калорийность-314, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-19	95-64
200/5	Пельмени из говядины и птицы отвар. с маслом	Калорийность-37, Жиры-4	104-57
150	Каша рассы.речневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
150/20/	Макаронные изделия с мясом	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
5	Картофель жар. и вареного 150	Калорийность-239, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-57	57-50
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
200	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская железужина 0,5 л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	36-27
200	Питание фруктовое 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
52/50	Сосиски в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
50	Булочки " Улиточка" 50	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	22-05
110	Сочини с творогом	Калорийность-392, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-66	65-39
150/15	Оладьи с джемом	Калорийность-475, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-67	38-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
бухгалтер	Зам. проработавшего	Директор школы	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023