

**МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>ЦСО 1 завтрак</b>			
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сахар папировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-25</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-308, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	<b>41-33</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>12-36</b>
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	<b>5-46</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>			<b>145-40</b>
<b>ЦСО 1 обед</b>			
250/20/10/2	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом (филе)</b> <small>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	<b>48-82</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с</b> <small>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огузки соевые, соль, масло растительное, томатная паста.</small>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	<b>51-97</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	<b>3-37</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-74</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>			<b>154-60</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<b>ЦСО 2</b>			
250/20/10/2	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом (филе)</b> <small>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	<b>48-82</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с</b> <small>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огузки соевые, соль, масло растительное, томатная паста.</small>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	<b>51-97</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	<b>23-40</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>4-90</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
<b>Итого за ЦСО 2</b>			<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

<b>Завтрак</b>			
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сахар папировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-25</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>12-36</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>5-39</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>104-00</b>
<b>Завтрак льготный</b>			
120/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сахар папировочные, сметана 15%, соль, ванилин</small>	Калорийность-355, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-32	<b>101-81</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>12-36</b>
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>5-83</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

<b>Обед</b>			
250/10/2	<b>Щи из квашенной капусты со сметаной. с зеленью</b> <small>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9	<b>39-13</b>
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар папировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	<b>31-46</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>10-22</b>

15	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2	5-52
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	3-62
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-637, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-82	<b>110-00</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/20/10/2	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом(диле)</b> <small>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	48-82
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	31-46
100	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3	7-36
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	4-53
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-723, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-87	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Салат рыбный по-домашнему с реп.лук(</b> <small>картофель, треска филе зам., масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-10	49-47
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <small>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	31-42
100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b> <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</small>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	46-69
250/20/10/2	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом(диле)</b> <small>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	48-82
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	31-46
110	<b>Котлета " Пожарская "</b> <small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
80	<b>Филе куриное " Забава "</b> <small>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <small>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
50/15	<b>Поджарка из свинины</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
150	<b>Картофель отварной 150</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/5	<b>Макаронные отварные с сыром 150</b> <small>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	36-27
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
90	<b>Беляш школьный</b> <small>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,3%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	36-20
102	<b>Булочка с джемом обсыпаная</b> <small>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Бухгалтер	Зав. производством	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