

**МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-19</b>
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	<b>16-95</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>7-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
13	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	<b>2-03</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-553,03, Белки-13,82, Жиры-27,97. Углеводы-61.39	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-19</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>25-44</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>3-83</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>4-29</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-668,65, Белки-16,4, Жиры-30.16. Углеводы-82.67	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
230/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-130,31, Белки-5,06, Жиры-4,73, Углеводы-16,8	<b>12-51</b>
50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе) 50</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>40-77</b>
106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	<b>50-73</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-34,8, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-16</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-600,2, Белки-24,49, Жиры-33.67. Углеводы-49.77	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>13-58</b>
50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе) 50</b>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>40-77</b>

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	55-52
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>		
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	12-25
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-05
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-672,54, Белки-27,05, Жиры-36,04, Углеводы-59,65	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	31-66
	<i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
200/5	<b>Пельмени отварные с маслом (свин.)</b>	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	118-62
	<i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>		
110	<b>Котлета " Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
53/40	<b>Бифштекс рубленый с яйцом (свин.)</b>	Калорийность-384,91, Белки-15,11, Жиры-34,82, Углеводы-2,68	100-07
	<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное " Забава"</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-28
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<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	5-66
	<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	1-83
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		41-79
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-12
	<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>		
75	<b>Ватрушка с джемом</b>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	31-17

*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное*

<b>75</b>	<b><i>Ватрушка с вишней</i></b>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	<b>39-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
<b>100</b>	<b><i>Пирожок печеный с яблоком</i></b>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>22-34</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></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 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023