

**МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Котлета рубленая из птицы( филе ) 50</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>38-13</b>
100	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>16-42</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>5-66</b>
120	<b>Мандарины</b>	Калорийность-45,6, Белки-0,96, Жиры-0,24, Углеводы-9	<b>39-24</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-480,35, Белки-16,42, Жиры-14,68, Углеводы-69,62	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50	<b>Котлета рубленая из птицы( филе ) 50</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>38-13</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
15	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	<b>5-25</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>5-66</b>
130	<b>Мандарины</b>	Калорийность-49,4, Белки-1,04, Жиры-0,26, Углеводы-9,75	<b>42-51</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>3-81</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-555,2, Белки-18,45, Жиры-16,9, Углеводы-81,06	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/2	<b>Суп картофельный с макар. изд., зелень</b> <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>16-17</b>
50/30	<b>Тефтели рыбные ( треска ) в соусе сметанный с томатом</b> <i>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	<b>64-13</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>17-45</b>
15	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	<b>5-25</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>

23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-17</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-485,76, Белки-14,21, Жиры-13,67. Углеводы-76,19	<b>110-00</b>
	<b><u>Обед льготный</u></b>		
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом( филе)</b>	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	<b>34-66</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>		
50/30	<b>Тефтели рыбные ( треска) в соусе сметанный с томатом</b>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	<b>64-13</b>
	<i>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>		
100	<b>Пюре картофельное 100</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>17-45</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>9-58</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-18</b>
	<b>Итого за Обед льготный</b>	Калорийность-599,07, Белки-18,2, Жиры-17,7. Углеводы-91,11	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 10 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	<b>44-42</b>
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом( филе)</b>	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	<b>34-66</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>		
75/20	<b>Печень , тушеная с луком</b>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	<b>76-33</b>
	<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>		
80	<b>Филе куриное " Забава"</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>69-35</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-55</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
200/5	<b>Пельмени отварные с маслом (свин.)</b>	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	<b>118-62</b>
	<i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-28</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>9-58</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		

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>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>41-79</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-40</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-12</b>
75/2	<b>Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож.</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	<b>34-23</b>
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>33-18</b>
500	<b>Пирогі весовые с яблоком</b> <i>фарш яблочный, тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое</i>	Калорийность-1 365,72, Белки-24,56, Жиры-18,79, Углеводы-271,9	<b>123-97</b>
1000	<b>Пирог с вишней весовой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишневый, мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое</i>	Калорийность-2 333,02, Белки-68,08, Жиры-37,12, Углеводы-432,42	<b>502-76</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>
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 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023