

**МЕНЮ НА 9 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Колбаса (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>12-24</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	<b>83-93</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-471,99, Белки-25,76, Жиры- 16,62. Углеводы-54,19	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Колбаса (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	<b>18-36</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>91-55</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-26</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-552, Белки-29,59, Жиры- 21,54. Углеводы-59,24	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 9 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры- 5,14, Углеводы-18,25	<b>14-04</b>
50	<b>Биточек рыонный (треска) 5л</b> <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры- 4,37, Углеводы-7,58	<b>58-37</b>
100	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,94, Углеводы-24,5	<b>17-21</b>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	<b>14-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	<b>2-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-502,74, Белки-16,53, Жиры- 14,73. Углеводы-75,71	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
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	<b>32-12</b>

картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка

(зелень)

50	<b>Биточек рыонны (треска)</b> 50 треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-37
100	<b>Картофель отварной</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	17-21
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	14-00
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	4-47
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-546,45, Белки-17,74, Жиры-15,3. Углеводы-84,07	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 9 МАРТА ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b> капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
100/2	<b>Салат "Весна" капуста пекинская</b> огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	43-59
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-12
110	<b>Котлета " Пожарская "</b> куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
75	<b>Мясо "По-министерски" (свинина)</b> свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	84-86
63	<b>Бифштекс " По-казачьи "</b> говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок	Калорийность-268,52, Белки-11,83, Жиры-22,09, Углеводы-5,57	94-09
80	<b>Биточки "Гнёзда" ( свин.) с сыром и помидорами</b> свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль	Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	89-53
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
150	<b>Макаронны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
200	<b>Компот из изюма</b> изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	14-36
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83

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>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-91</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>41-98</b>
75	<b>Ватрушка с вишней</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	<b>39-68</b>
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>22-34</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