

**МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

| Выход (г)                        | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |  |  |                      |
| 100/20                           | <b>Запеканка из творога со<br/>сгущ. молоком</b><br><i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо<br/>столовое, соль, ванилин</i>    | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-<br>10,53, Углеводы-28,79               | <b>92-30</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-94</b>          |
| 140                              | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-65,8, Белки-0,04, Жиры-0,56,<br>Углеводы-13,72                    | <b>22-05</b>         |
| 32                               | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93,<br>Углеводы-16,45                    | <b>6-71</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-511,14, Белки-24,65, Жиры-<br>12,02. Углеводы-73,93               | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |  |  |                      |
| 250/2                            | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф., зеленью</b><br><i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок,<br/>соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-<br>5,18, Углеводы-12,42                 | <b>14-36</b>         |
| 80                               | <b>Филе куриное "Забава"80</b><br><i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>   | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-<br>20,53, Углеводы-3,39                | <b>88-67</b>         |
| 150                              | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-<br>6,33, Углеводы-34,64                 | <b>24-65</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-94</b>          |
| 24                               | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-<br>0,26, Углеводы-11,86                  | <b>3-38</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |  | Калорийность-698,59, Белки-24,69, Жиры-<br>32,3. Углеводы-77,28                | <b>135-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством  | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

|                 |   |   |               |
|-----------------|---|---|---------------|
| 100             | <b>Салат из кваш. капусты с<br/>луком реп.</b><br><i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>   | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-<br>5,11, Углеводы-8,37    | <b>38-40</b>  |
| 100             | <b>Салат "Капуста царская" с<br/>пекин.капустой</b><br><i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень<br/>(укроп/петрушка)</i>   | Калорийность-104,96, Белки-1, Жиры-<br>10,16, Углеводы-1,84     | <b>31-36</b>  |
| 250/15/<br>10/2 | <b>Борщ со св.капустой,<br/>картоф., мясом (филе кур),<br/>сметаной, зеленью</b><br><i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,<br/>масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-<br>6,95, Углеводы-13,19  | <b>36-64</b>  |
| 80              | <b>Филе куриное "Забава"80</b><br><i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>  | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-<br>20,53, Углеводы-3,39 | <b>88-67</b>  |
| 100             | <b>Мясо "Сказка" (свин.)</b>  | Калорийность-396,99, Белки-15,33, Жиры-<br>32,91, Углеводы-9,87 | <b>113-91</b> |

свинина б/к (лопатка), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок

|          |  |  |               |
|----------|--|--|---------------|
| 75       | <b>Мясо "По -французки"<br/>"(свинина)</b> | Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49    | <b>101-95</b> |
| 50       | <b>Рыба в яйце (треска) 50</b>             | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19   | <b>95-59</b>  |
| 150      | <b>Пюре картофельное 150</b>               | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>24-50</b>  |
| 150      | <b>Макаронны отварные 150</b>              | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>16-42</b>  |
| 150      | <b>Рис отварной 150</b>                    | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>25-46</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b>                       | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-94</b>   |
| 200/15/7 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>             | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>5-78</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>38-15</b>  |
| 85       | <b>Трубочка ветчинная</b>                  | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | <b>44-71</b>  |
| 100      | <b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b>  | Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4    | <b>28-35</b>  |
| 100      | <b>Пицца школьная с ветчиной</b>           | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | <b>52-08</b>  |
| 102      | <b>Булочка с джемом обсыпная</b>           | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16  | <b>43-26</b>  |
| 75/15    | <b>Булочка в шоколаде 75/15</b>            | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71    | <b>41-53</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 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024