

**МЕНЮ НА 3 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>   |   |  |                      |
| 50                               | <b>Котлета рыбная (треска)</b><br><i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>  | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58                      | <b>62-26</b>         |
| 100                              | <b>Пюре картофельное 100</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68                      | <b>19-11</b>         |
| 20                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76                         | <b>10-09</b>         |
| 20                               | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02  | <b>8-21</b>          |
| 200                              | <b>Компот из изюма</b><br><i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13                      | <b>19-64</b>         |
| 31                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25                      | <b>5-69</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-400,22, Белки-11,9, Жиры-9,38, Углеводы-66,4                      | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 10                               | <b>Колбаса (порциями)</b>   | Калорийность-37,3, Белки-1,71, Жиры-3,38, Углеводы-0,02                        | <b>7-22</b>          |
| 250/10/<br>2                     | <b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41                       | <b>24-87</b>         |
| 60/50                            | <b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b><br><i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>                 | Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82                    | <b>76-07</b>         |
| 100                              | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68                     | <b>18-38</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-96</b>          |
| 27                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34                       | <b>4-50</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-731,94, Белки-15,94, Жиры-35,38, Углеводы-84,24                   | <b>135-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав. производством  | Директор школы   |                      |

**МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | <b>Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с луком репч.</b><br><i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91 | <b>26-28</b> |
| 100 | <b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b><br><i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>                                    | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93  | <b>59-87</b> |

|                 |   |  |               |
|-----------------|---|--|---------------|
| 250/20/<br>10/2 | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>     | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41  | <b>49-82</b>  |
| 50              | <b>Котлета рыбная (треска)</b><br><i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>  | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58    | <b>62-26</b>  |
| 60/50           | <b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе</b><br><i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>   | Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82  | <b>76-07</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-20,53, Углеводы-3,39  | <b>93-68</b>  |
| 75              | <b>Печень жареная</b><br><i>печень говяжья замороженная, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное</i>  | Калорийность-372,9, Белки-20,1, Жиры-30,98, Углеводы-3,54    | <b>84-22</b>  |
| 63              | <b>Бифштекс "110-казахы"</b><br><i>(свин.)</i><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок</i>   | Калорийность-314,39, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57   | <b>113-62</b> |
| 75              | <b>Мясо "По -французки" (свинина)</b><br><i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49    | <b>109-72</b> |
| 150             | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>28-76</b>  |
| 150             | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>27-59</b>  |
| 200             | <b>Компот из смородины</b><br><i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87    | <b>23-34</b>  |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-96</b>   |
| 200/15/<br>7    | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>6-69</b>   |
| 7               | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>2-73</b>   |
| 200             | <b>Сок фруктовый 0,2</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | <b>43-10</b>  |
| 100             | <b>Пицца школьная с колбасой</b><br><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>60-56</b>  |
| 52/50           | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><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>41-65</b>  |
| 75              | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                   | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48  | <b>32-87</b>  |
| 75              | <b>Ватрушка со смородиной</b><br><i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>  | Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49   | <b>27-76</b>  |
| 30              | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>5-50</b>   |
| 30              | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>5-03</b>   |
| 30              | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>7-61</b>   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025