

**МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>66-78</b>
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>12-97</b>
19	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,56, Белки-0,21, Жиры-0,04, Углеводы-0,72	<b>9-58</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>6-66</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-530,83, Белки-13,12, Жиры-20,03. Углеводы-73,43	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Рассольник ленинградский с зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39	<b>23-11</b>
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>75-16</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>10-09</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>6-70</b>
20/30	<b>Бутерброд с джемом</b> <i>батон нарезной, джем</i>	Калорийность-133,8, Белки-2,35, Жиры-0,87, Углеводы-29,74	<b>16-29</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-65</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-688,44, Белки-19,52, Жиры-24,17. Углеводы-96,25	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 27 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>48-18</b>
100	<b>Салат "Осенний" с б/к капустой</b> <i>свекла, капуста б/к, морковь, яблоки, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-122,53, Белки-1,14, Жиры-10,14, Углеводы-6,36	<b>24-36</b>
250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной,зеленью</b> <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>29-07</b>
105	<b>Котлета "Защита"(свин ) 105</b>	Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	<b>119-93</b>

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль

100	<b>Мясо "По-Костомукишки"</b>	Калорийность-564,91, Белки-9,65, Жиры-57,17, Углеводы-2,92	<b>108-16</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), масло растительное, лук репчатый, куриные грудки филе, соль, чеснок</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>92-33</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
75	<b>Шницель из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>100-47</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>64-58</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-33</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
	<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	<b>6-70</b>
	<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	<b>3-03</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>63-70</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>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>50-84</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>48-77</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>52-11</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025