

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ 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>                                   |                                   |                                                                                                                         |                      |
| 15                                                               | <b>Сыр порц.</b>                  | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99                                                                                | 25-82                |
| 190/10                                                           | <b>Каша "Дружба" вязкая</b>       | Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21                                                             | 48-38                |
| 190/10                                                           | <b>молочная из пшена и риса</b>   | молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль                            |                      |
| 200                                                              | <b>Какао растворимый с</b>        | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13                                                                | 30-18                |
|                                                                  | <b>молоком</b>                    | молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок                                                     |                      |
| 100                                                              | <b>Яблоко св.</b>                 | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                                                                     | 35-10                |
| 28                                                               | <b>Батон нарезной</b>             | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39                                                                | 8-52                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                                 |                                   | Калорийность-566,82, Белки-17,7, Жиры-21.16. Углеводы-74.53                                                             | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>                                      |                                   |                                                                                                                         |                      |
| 250                                                              | <b>Суп картофельный с крупой</b>  | Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45                                                              | 25-23                |
|                                                                  | <b>(рис) зеленью 250</b>          | картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)                      |                      |
| 80/40                                                            | <b>Тефтели (свин.) в смет.с</b>   | Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9                                                              | 104-40               |
|                                                                  | <b>томатом соусе 80/40</b>        | свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная |                      |
| 150                                                              | <b>Каша рассып. гречневая 150</b> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64                                                              | 22-35                |
|                                                                  | <b>Кукуруза порц.</b>             | Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68                                                                | 35-26                |
| 200                                                              | <b>Компот из свежих яблок</b>     | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87                                                              | 20-65                |
|                                                                  | <b>Хлеб столичный</b>             | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84                                                               | 5-11                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                    |                                   | Калорийность-877,38, Белки-21,88, Жиры-36.8. Углеводы-110.38                                                            | <b>213-00</b>        |
| <div>Бухгалтер . Зав. . Директор .<br/>производством школы</div> |                                   |                                                                                                                         |                      |

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

|                          |                                   |                                                                                                                         |       |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b><u>Сотрудники</u></b> |                                   |                                                                                                                         |       |
| 100                      | <b>Салат "Весна" с</b>            | Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38                                                                 | 52-13 |
|                          | <b>пекин.капустой, репч.луком</b> | огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) |       |
| 100                      | <b>Салат из св.помидоров и</b>    | Калорийность-72,52, Белки-0,87, Жиры-6,14, Углеводы-2,58                                                                | 48-28 |
|                          | <b>огурцов с репч. луком,</b>     | помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)            |       |
| 250                      | <b>Суп картофельный с крупой</b>  | Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45                                                              | 25-23 |
|                          | <b>(рис) зеленью 250</b>          | картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)                      |       |

|          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 80/40    | <b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b><br><i>свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>                                               | Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9   | <b>104-40</b> |
| 75/20    | <b>Печень тушеная с луком 75/20</b><br><i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>                                                                                                   | Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14   | <b>94-66</b>  |
| 110      | <b>Котлета Пожарская (филе кур.)</b><br><i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>                                                                                                | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3  | <b>110-34</b> |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>                                                                                         | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>96-88</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>44-79</b>  |
| 150      | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64   | <b>22-35</b>  |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                    | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>19-47</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макароны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                       | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>67-28</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                             | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-99</b>   |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                        | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-25</b>   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-26</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>71-49</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</i>                                                                                     | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | <b>45-60</b>  |
| 75       | <b>Сочень Северный</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>                                                   | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6    | <b>50-73</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>32-61</b>  |
| 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