

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г)                                                                                                              | Наименование блюда                                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u>                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 20                                                                                                                     | <b>Сыр порц.</b>                                                                                                                                                                        | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32                                         | <b>34-43</b>         |
| 50                                                                                                                     | <b>Биточек из свинины 50</b><br><small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                 | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99                        | <b>68-53</b>         |
| 120                                                                                                                    | <b>Каша рассыпч. гречневая 120</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                                             | Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73                      | <b>17-88</b>         |
| 30                                                                                                                     | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14                         | <b>18-58</b>         |
| 200                                                                                                                    | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                         | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                                             | <b>3-99</b>          |
| 21                                                                                                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33                       | <b>4-59</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | Калорийность-569,29, Белки-19,97, Жиры-26.62. Углеводы-62.16                   | <b>148-00</b>        |
| <u>Обед льготный</u>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 250                                                                                                                    | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b><br><small>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05                     | <b>30-76</b>         |
| 50/50                                                                                                                  | <b>Гуляш из свинины</b><br><small>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>                                                          | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74                    | <b>132-39</b>        |
| 150                                                                                                                    | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                 | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49                     | <b>18-54</b>         |
| 35                                                                                                                     | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33                         | <b>21-68</b>         |
| 200                                                                                                                    | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                         | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                                             | <b>3-99</b>          |
| 29                                                                                                                     | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33                      | <b>5-64</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                         | Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38. Углеводы-92.91                      | <b>213-00</b>        |
| <div>Бухгалтер<span style="float:right">Зав. производством</span><span style="float:right">Директор школы</span></div> |                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

|                   |                                                                                                                                                                                             |                                                            |              |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| <u>Сотрудники</u> |                                                                                                                                                                                             |                                                            |              |
| 100               | <b>Салат "Весна" с пекин.капустой, репч.луком</b><br><small>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38    | <b>52-13</b> |
| 100               | <b>Салат из св.огурцов с реп.луком и зеленью</b><br><small>огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>                                           | Калорийность-68,19, Белки-0,79, Жиры-6,11, Углеводы-0,95   | <b>49-87</b> |
| 250               | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b><br><small>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>     | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | <b>30-76</b> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 53/40    | <b>Бифштекс рубленый с яйцом (свин.)</b><br><i>свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>                                                                                                | Калорийность-384,91, Белки-15,11, Жиры-34,82, Углеводы-2,68  | <b>138-13</b> |
| 90       | <b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b><br><i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                                        | Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64    | <b>100-85</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>  |
| 75       | <b>Шницель из свинины 75</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>                                                                                                     | Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры-24,22, Углеводы-11,98 | <b>103-66</b> |
| 150      | <b>Каша перловая рассып. 150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                    | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49   | <b>18-54</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>Макаронны 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>Макаронны 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>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>25-00</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</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>   |
| 80       | <b>Лепешка сырная</b><br><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>51-57</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>  |
| 85       | <b>Трубочка ветчинная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                                        | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | <b>53-77</b>  |
| 102      | <b>Булочка с джемом обсыпная</b><br><i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>                                                                                             | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16  | <b>52-86</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 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026