

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	24-77
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	4-21
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-489,09, Белки-13,72, Жиры-15,35. Углеводы-73.23	148-00
Обед льготный			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36.6. Углеводы-64.75	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор., репч.луком <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	35-66
100	Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	50-78
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60

70	Котлета "Адлер" (филе кур.) 70 <i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	120-39
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
75/20	Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	94-66
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Пицца школьная с колбасой <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	71-49
85	Трубочка ветчинная <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	53-77
75	Ватрушка с творогом <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	32-62
75/10	Рулетик с маком и глазурью <i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9	42-04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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