

МЕНЮ НА 6 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г)                                                                                                                              | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак льготный</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 140/30                                                                                                                                 | <b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b><br><small>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</small> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21                    | <b>98-44</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>          |
| 100                                                                                                                                    | <b>Яблоко св.</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                            | <b>35-10</b>         |
| 34                                                                                                                                     | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48                      | <b>10-47</b>         |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15.79, Углеводы-93.46                   | <b>148-00</b>        |
| <b>Обед льготный</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 250                                                                                                                                    | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b><br><small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>                                           | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4                        | <b>27-76</b>         |
| 90                                                                                                                                     | <b>Котлета "Заводская" 90</b><br><small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                                                     | Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55                   | <b>125-12</b>        |
| 150                                                                                                                                    | <b>Макароны отварные 150</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                                   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05                      | <b>19-47</b>         |
| 30                                                                                                                                     | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75                        | <b>15-40</b>         |
| 200                                                                                                                                    | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                                                          | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04                     | <b>20-19</b>         |
| 26                                                                                                                                     | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84                      | <b>5-06</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-890,72, Белки-24,14, Жиры-38.56, Углеводы-105.63                  | <b>213-00</b>        |
| <div>Бухгалтер<span style="margin-left: 150px;">Зав. производством</span><span style="margin-left: 150px;">Директор школы</span></div> |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |

МЕНЮ НА 6 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

|                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Сотрудники</b> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |              |
| 100               | <b>Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью</b><br><small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>                                                  | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | <b>54-06</b> |
| 100               | <b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью</b><br><small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>        | Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13  | <b>48-01</b> |
| 250               | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b><br><small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small> | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4  | <b>27-76</b> |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |               |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 110          | <b>Котлета "Пожарская"</b><br><b>(филе кур.) 110</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> |
| 90           | <b>Котлета "Заводская" 90</b><br><i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                                                 | Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55 | <b>125-12</b> |
| 75           | <b>Мясо "По-французки"</b><br><i>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>                                                                                                                     | Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49    | <b>117-86</b> |
| 80           | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><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  | <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>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>31-79</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/<br>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>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><b>элл</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 ветчиной</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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>68-20</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>  |
| 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>32-62</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