

МЕНЮ НА 5 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	54-16
молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	13-51
молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
39	Батон нарезной	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры- 1,13, Углеводы-20,05	11-99
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-593,99, Белки-16,39, Жиры- 18,37, Углеводы-89,23	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	34-62
картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
90	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры- 20,6, Углеводы-16,4	101-21
филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	31-79
крупа рисовая, масло сливочное, соль			
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	14-15
сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	5-49
Итого за Обед льготный		Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры- 33,52, Углеводы-113,5	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

<u>Салат "Весна" с</u>			
100	пекин.капустой, репч.луком, зеленью	Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38	52-13
огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
100	Салат "По-болгарски" с зеленью	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры- 15,12, Углеводы-6,24	59-74
перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	34-62

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

106	Омлет натуральный 106	Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2	55-46
<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>			
80	Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами	Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	127-79
<i>свинина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>			
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
75/20	Печень тушеная с луком	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	94-66
<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
<i>чай - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	51-57
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	71-49
<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>			
52/50	Сосиска в тесте запеченная 52/50	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	45-60
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
75/15	Рулетик с маком и глазурью	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	48-61
<i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>			
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