

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
120	Каша рассыпч. гречневая 120 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	17-88
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	16-79
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	5-71
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-558,84, Белки-15,41, Жиры-21,72. Углеводы-74.58	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-76
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-64
Итого за Обед льготный		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38. Углеводы-92.91	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	57-82
100	Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-06
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-76
70	Котлета "Адлер" (филе)	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24.07. Углеводы-5.59	120-39

филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль

100	Отбивная из птицы (филе кур.) 100	Калорийность-304,71, Белки-14,92, Жиры-22,33, Углеводы-10,94	104-54
90	Шницель из свинины 90	филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
80	Филе куриное "Забава" 80	свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	Каша перловая рассып.150	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
150	Каша рассып. гречневая 150	крупа перловая, масло сливочное, соль Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Пюре картофельное 150	крупа гречневая, масло сливочное, соль Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Макаронны отварные 150	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Компот из смородины	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-00
200	Чай с сахаром	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
52/50	Сосиска в тесте запеченная	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 Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	45-60
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-312,05, Белки-4,38, Жиры-13,65, Углеводы-40,65	50-79
30	Хлеб пшеничный	тесто слоеное б/д, сахар - песок, мак, масло сливочное, сахарная пудра, мука пшеничная, яйцо столовое 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