

# МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
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>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>6-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>36-60</b>
свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>115-93</b>
свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль			
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>6-37</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33	<b>213-00</b>
Бухгалтер	.	Зав. производством	Директор школы

# МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>32-95</b>
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин. капустой, зеленью</b>	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>49-55</b>
	огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>36-60</b>
	свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
80	<b>Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами</b>	Калорийность-285,06, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	<b>131-30</b>
	свинина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль		

90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	<b>115-93</b>
70	<b>Котлета "Адлер" (филе</b>	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59 филе куриное, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль	<b>123-61</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	<b>99-92</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	<b>46-23</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист	<b>50-90</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 картофель, капуста б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	<b>47-29</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 макаронные изделия, масло сливочное, соль	<b>21-93</b>
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	<b>72-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	<b>56-39</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	<b>73-00</b>
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное	<b>57-39</b>
75	<b>Плюшка с маком</b>	Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры-8,72, Углеводы-44,93 мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное	<b>40-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</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