

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
		<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15.09. Углеводы-93.69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	29-94
		<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	
90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры-27,25. Углеводы-87,66	213-00
Бухгалтер	Зав.	Директор	
	производством		школы

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Капуста царская" с пекин.капуст., зеленью	Калорийность-105,06, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84	47-57
	<i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,27, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	44-53
	<i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	29-94
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59	123-61
	<i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		

75	Мясо "По-французски" (филе кур.) 75 куриные грудки филе, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-258,81, Белки-15,57, Жиры-20,88, Углеводы-1,87	123-75
80	Филе куриное "Забава" 80 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
40/100	Плов из свинины 40/100 свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	121-34
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	Пицца школьная с колбасой 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	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	73-00
52/50	Сосиска в тесте запеченная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	49-22
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
75/15	Рулетик с маком и глазурью глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	51-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

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