

МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак льготный</b>			
35/35	<b>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</b> 35/35 <i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	68-24
120	<b>Рис отварной 120</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	26-91
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	5-00
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77. Углеводы-69,43	148-00
<b>Обед льготный</b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
90	<b>Биточек из свинины 90</b> <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
40	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	20-53
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-76
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13. Углеводы-89,85	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

<b>Сотрудники</b>			
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	48-17
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	49-55
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57

90	<b>Биточек из свинины 90</b> <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>128-34</b>
90	<b>Зразы "Лакомка" (филе кур.)</b> <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль</i>	Калорийность-266,36, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59	<b>87-62</b>
35/35	<b>Птица, тушеная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</b> <i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>68-24</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <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>99-92</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150/20/5</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<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>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>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</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>73-00</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	<b>49-22</b>
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>57-39</b>
85/2	<b>Ватрушка "Венгерская" (п/ф)</b> <i>тесто слоеное б/д, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, мука пшеничная, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-264,06, Белки-9,28, Жиры-11,69, Углеводы-27,88	<b>54-95</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