

МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	6-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	36-60
	свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
75	Котлеты "Домашние" (вин.) 75	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	95-44
	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
40	Огурец соленый	Калорийность-5,2, Белки-0,32, Жиры-0,04, Углеводы-0,68	20-79
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	6-07
Итого за Обед льготный		Калорийность-708,22, Белки-18,84, Жиры-36,76, Углеводы-71,51	213-00
Bухгалтер	Zav.		Директор школы
	производством		

МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	48-17
капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота			
100	Салат "Капуста царская" с пекин. капуст., зеленью	Калорийность-105,06, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84	47-57
капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	36-60
свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
105	Котлета "Загадка" (вин.)	Калорийность-360,32, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	130-25
свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль			

75	Котлеты "Домашние" (свин.) 75	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	95-44
	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое		
50/100	Плов из птицы (филе кур.)	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54 куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	110-26
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	99-92
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	46-23
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 крупа гречневая, масло сливочное, соль	23-80
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 макаронные изделия, масло сливочное, соль	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	72-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	7-87
7	Лимон порci.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	3-79
85	Трубочка ветчинная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	56-39
100	Пицца школьная с колбасой	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	73-00
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	57-97
75	Корж творожный	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81 мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин	45-50
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