

# МЕНЮ НА 11 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u><b>Завтрак льготный</b></u>			
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>100-25</b>
		<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>8-57</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15,09. Углеводы-93,69	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	<b>35-41</b>
		<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	
75	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75</b>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>90-63</b>
		<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	<b>24-77</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	<b>20-38</b>
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	<b>8-16</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-827,2, Белки-21,97, Жиры-28,73, Углеводы-115,3	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 11 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

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>
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
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>
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>		
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	<b>35-41</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	<b>МЯСО "Ю-Московски" (свин.)</b>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>137-81</b>
	<i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>		

40/40	<b>Гуляши из свинины 40/40</b>	Калорийность-272,74, Белки-9,44, Жиры-25,02, Углеводы-2,38	<b>114-69</b>
	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная		
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>
	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
90	<b>Филе куриное "Забава" 90</b>	Калорийность-285,98, Белки-15,63, Жиры-23,11, Углеводы-3,82	<b>112-50</b>
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
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		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>57-39</b>
	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		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	<b>49-22</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>57-39</b>
	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
		Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>		<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