

МЕНЮ НА 13 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	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-59
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-91,65, Белки-2,96, Жиры-0,31, Углеводы-19,19	9-35
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-559,21, Белки-16,13, Жиры-16,85, Углеводы-84,33	148-00
<u>Обед льготный</u>			
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-46,92, Белки-0,72, Жиры-3,05, Углеводы-4,18	10-33
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
	картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)		
50/50	Гуляши из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
	свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
	крупа перловая, масло сливочное, соль		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-859,35, Белки-21,89, Жиры-41, Углеводы-96,46	213-00
Бухгалтер	Зав.	Директор школы	
	производством		

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	67-20
	редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
100	Салат из пекин. капусты со св.огурцом, зеленью	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89
	капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
	картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92

	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	
50/50	Гуляши из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74
	<i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	
75	Биточек из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59
	<i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
150/20/	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09
5	150/20/5	
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13
	<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>	
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
75	Ватрушка со смородиной	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49
	<i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

137-31

106-68

123-61

23-80

19-99

21-93

72-00

4-08

7-87

3-79

53-37

73-00

57-97

32-04

7-25

6-55

10-18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026