

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	<b>Макароны отварные с сыром</b> <b>150/20/5</b> <small>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	<b>Чай с молоком и сахаром 200</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,78, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	13-59
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91,65, Белки-2,96, Жиры-0,31, Углеводы-19,19	9-35
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-559,21, Белки-16,13, Жиры-16.85, Углеводы-84.33	148-00
<u>Обед льготный</u>			
50	<b>Салат из свеклы отварной</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-46,92, Белки-0,72, Жиры-3,05, Углеводы-4,18	10-33
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b> <small>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <small>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-48
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-859,35, Белки-21,89, Жиры-41. Углеводы-96.46	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

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

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>137-31</b>
	свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная		
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>106-68</b>
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
70	<b>Котлета "Адлер" (филе</b>	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	<b>123-61</b>
	филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>19-99</b>
	крупа перловая, 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>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	<b>53-37</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>73-00</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		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>57-97</b>
	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
75	<b>Ватрушка со смородиной</b>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>32-04</b>
	мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель		
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