

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	51-07
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	7-01
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72. Углеводы-83,51	148-00
Обед льготный			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
75	Шницель из свинины 75 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры-24,22, Углеводы-11,98	107-26
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
40	Горошек зеленый порц.	Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6	33-58
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-79
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-76
Итого за Обед льготный		Калорийность-876,63, Белки-26,1, Жиры-36,55. Углеводы-107,62	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. Директор</div> <div>производством школы</div>			

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	51-43
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью <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	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <small>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92

105	Котлета "Загадка" (свин.)	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	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		
90	Шницель из свинины 90		Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	130-19
150	Пюре картофельное 150	свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
		картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150		Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
		крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Макароны отварные 150		Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
		макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5		Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
		макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром		Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
		л		
		сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.		Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	Пицца школьная с колбасой		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	73-00
		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		
85	Трубочка ветчинная		Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	56-39
		тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75/15	Булочка в шоколаде 75/15		Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	57-39
		мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
75	Ватрушка с творогом		Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	33-11
		тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
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