

**МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50</b>	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>58-39</b>
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	<b>Макаронны отварные 120</b>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	<b>17-55</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>7-59</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83. Углеводы-77,49	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	<b>33-13</b>
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>129-89</b>
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), 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>			
200	<b>Напиток лимонный</b>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>12-24</b>
<i>сахар - песок, лимон</i>			
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>4-09</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33. Углеводы-91,75	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с морковью, зеленью</b>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	<b>38-53</b>
<i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль, лимон. кислота</i>			
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью</b>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>48-17</b>
<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	<b>33-13</b>
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			

90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>
100	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 100</b> <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-304,71, Белки-14,92, Жиры-22,33, Углеводы-10,94	<b>107-81</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
75/20	<b>Печень тушеная с луком</b> <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,8, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	<b>130-12</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/5	<b>Макаронные изделия с сыром 150/20/5</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
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> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	<b>53-37</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>73-00</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	<b>49-22</b>
75/15	<b>Рулетик с маком и глазурью</b> <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	<b>51-28</b>
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