

**МЕНЮ НА 18 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>			
140/30	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	<b>100-25</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
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>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	<b>29-94</b>
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>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	<b>46-69</b>
20	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	<b>16-79</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</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>
34	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	<b>7-35</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-690,44, Белки-22,62, Жиры- 27,3, Углеводы-84,03	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 18 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор., репч.луком</b> <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры- 10,17, Углеводы-7,91	<b>35-92</b>
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры- 6,14, Углеводы-2,57	<b>49-55</b>
250	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	<b>29-94</b>

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

106/10	<b>Омлет натуральный с маслом 106/10</b>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>80-45</b>
100	<b>МЯСО "НО-МОСКОВСКИ" (свини )</b>	яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>137-81</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b>	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b>	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>19-99</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	крупя перловая, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150/20/5</b>	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>73-00</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</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 Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	<b>56-39</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>57-97</b>
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-294,19, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,48	<b>41-88</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное 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