

МЕНЮ НА 2 МАРТА ГИМНАЗИЯ

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

МЕНЮ НА 2 МАРТА ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-82,33, Белки-1,14, Жиры-5,18, Углеводы-7,47	51-43
<i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>			
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
<i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	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

90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	130-19
75/20	Печень тушеная с луком	Калорийность-316,8, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	130-12
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Компот из клюквы	Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	29-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	49-22
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	25-73
75	Корж творожный	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81	45-50
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