

МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г)                                                        | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак льготный</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 15                                                               | <b>Сыр порц.</b>                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99                                       | 22-71                |
| 40                                                               | <b>Яйцо вареное 40</b>                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6,<br>Углеводы-0,28                      | 13-65                |
| 190/10                                                           | <b>Каша вязкая молочная<br/>пшенинная с маслом 190/10</b><br><small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>                                                                                | Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-<br>11,9, Углеводы-34,55                  | 41-15                |
| 200                                                              | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>                                                                                                          | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5,<br>Углеводы-26,76                    | 26-91                |
| 100                                                              | <b>Апельсин</b>                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2,<br>Углеводы-8,1                          | 36-81                |
| 20                                                               | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58,<br>Углеводы-10,28                     | 6-77                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-637,23, Белки-21,98, Жиры-<br>23,77, Углеводы-79,97               | 148-00               |
| <b>Обед льготный</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 250                                                              | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф., сметаной, зеленью<br/>250</b><br><small>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное,<br/>сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-<br>3,78, Углеводы-12,62                  | 28-30                |
| 90                                                               | <b>Котлета рубленая из<br/>птицы (филе кур.) 90</b><br><small>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                                               | Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-<br>18,53, Углеводы-13,64                  | 112-83               |
| 150                                                              | <b>Пюре картофельное 150</b><br><small>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                              | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-<br>5,41, Углеводы-22,03                 | 42-35                |
| 45                                                               | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05                                       | 20-32                |
| 200                                                              | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                                                                                 | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                                             | 4-28                 |
| 23                                                               | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-<br>0,25, Углеводы-11,36                  | 4-92                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-652,71, Белки-21,86, Жиры-<br>28,02, Углеводы-74,62               | 213-00               |
| <div>Бухгалтер . Зав. . Директор .<br/>производством школы</div> |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |

МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

|                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Сотрудники</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |       |
| 100               | <b>Салат из пекин.капусты с<br/>перцем сладким, зеленью</b><br><small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная,<br/>лимон. кислота</small>                       | Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-<br>5,17, Углеводы-7,13  | 47-24 |
| 100               | <b>Салат из пекин.капусты с<br/>морковью, зеленью</b><br><small>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль, лимон. кислота</small>                                                    | Калорийность-80,59, Белки-1,03, Жиры-<br>5,16, Углеводы-7,25  | 38-24 |
| 250               | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф., сметаной, зеленью</b><br><small>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное,<br/>сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-<br>3,78, Углеводы-12,62 | 28-30 |

|       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| 90    | <b>Котлета "Сказка" (свин.)</b><br><i>яйцо столовое, свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>                                                                                    | Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05  | <b>74-81</b>  |
| 90    | <b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b><br><i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                          | Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64   | <b>112-83</b> |
| 80    | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>                                                                            | Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | <b>104-06</b> |
| 75/20 | <b>Печень тушеная с луком</b><br><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>87-93</b>  |
| 150   | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>                                                                                                      | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03  | <b>42-35</b>  |
| 150   | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05   | <b>17-42</b>  |
| 150   | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                              | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64  | <b>20-33</b>  |
| 200   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                         | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                          | <b>4-28</b>   |
| 200   | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                        | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18   | <b>7-92</b>   |
| 102   | <b>Булочка с джемом обсыпная</b><br><i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>                                                                         | Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | <b>46-72</b>  |
| 75/2  | <b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b><br><i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-294,38, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,52  | <b>34-87</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