

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
200	Макароны отварные с сыром 200 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-343,51, Белки-14,46, Жиры-12,88, Углеводы-41,99	63-43
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	20-07
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	7-93
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,92, Белки-17,66, Жиры-13,65, Углеводы-84,54	148-00
Обед льготный			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-65,14, Белки-1,43, Жиры-3,55, Углеводы-6,64	20-33
220	Рагу из птицы (филе кур.) 220 <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-366,37, Белки-17,09, Жиры-20,98, Углеводы-19,42	157-78
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-101,98, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-26
37	Хлеб столичный	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	8-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-638,66, Белки-20,93, Жиры-25, Углеводы-69,49	213-00
Бухгалтер . Зав. Директор производством школы			

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат из б/к капусты со св.огурцом, зеленью <i>капуста б/к, огурцы свежие, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-88,92, Белки-1,54, Жиры-5,09, Углеводы-8,82	23-92
100	Салат "Детский" с пекин.капустой, зеленью <i>капуста пекинская, горошек зеленый., морковь, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-127,54, Белки-1,32, Жиры-10,19, Углеводы-7,31	47-66
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-65,14, Белки-1,43, Жиры-3,55, Углеводы-6,64	20-33
106	Омлет натуральный 106	Калорийность-159,8, Белки-11,03, Жиры-11,95, Углеводы-2	33-21

100	яйцо столовое, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло растительное, соль МЯСО "ПО-МОСКОВСКИ" (свин.)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	134-12
75	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль Мясо "По-министерски" (свин.) 75	Калорийность-311,26, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	103-31
90	свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64	112-83
80	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
150	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
150	картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
150	крупя гречневая, масло сливочное, соль Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
200	макаронные изделия, масло сливочное, соль Компот из клюквы	Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	29-92
200	клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
200	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Чай с лимоном и сахаром элл	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
80	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	45-84
100	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-62
52/50	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	48-42
75/2	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-294,38, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,52	34-87
30	мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное 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.
производствомДиректор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026