

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
50	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 50 <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	62-63
120	Макароны отварные 120 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	13-94
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	25-80
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	6-25
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-513,04, Белки-15,62, Жиры-15,02, Углеводы-77.6	148-00
Обед льготный			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	30-98
90	Биточек рыбный (филе трески) 90 <i>филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	127-78
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-40
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-44
Итого за Обед льготный		Калорийность-706,11, Белки-20,08, Жиры-20,03, Углеводы-106.78	213-00
Бухгалтер . Зав. . Директор производством школы			

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат "По-болгарски" с зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,37, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	56-10
100	Салат "Весна" с б/к капустой, репч.луком, <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-120,12, Белки-1,9, Жиры-10,78, Углеводы-3,41	41-03
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	30-98

90	Котлета рыбная (филе трески) 90 <i>филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,6, Белки-12,79, Жиры-6,35, Углеводы-15,86	125-44
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59	122-23
105	Котлета "Загадка" (свин.) <i>свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-360,32, Белки-12,69, Жиры-27,63. Углеводы-14,78	113-38
80	Филе куриное "Забава" 80 <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	104-06
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
200	Компот из клюквы <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	29-92
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
100	Пицца школьная с ветчиной <i>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</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-62
52/50	Сосиска в тесте запеченная <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	48-42
102	Булочка с джемом обсыпная <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	46-72
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-392,33, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	64-38
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 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027