МЕНЮ НА 13 ОКТЯБРЯ 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** *филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	62-63
120	**Макароны отварные 120** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	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** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	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** *картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	30-98
90	**Биточек рыбный (филе трески) 90** *филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	127-78
150	**Рис отварной 150** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	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** *сахар - песок, лимон*	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. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 13 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

	Сотрудники		
100	**Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью** *капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная*	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	51-20
100	**Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью** *капуста пекинская, кукуруза консервированая, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота*	Калорийность-82,33, Белки-1,14, Жиры-4,18, Углеводы-6,47	51-20
250	**Суп из овощей со сметаной, зеленью 250** *картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	30-98

90	**Котлета рыбная (филе трески) 90** *филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-161,6, Белки-12,79, Жиры-6,35, Углеводы-15,86	125-44
108/50	**Голубцы с мясом (свин.) и рисом в соусе смет.- томат.** *капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное*	Калорийность-252,3, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	86-03
90	**Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90** *филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64	112-83
90	**Отбивная из птицы (филе кур.) 90** *филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое*	Калорийность-274,43, Белки-13,47, Жиры-19,16, Углеводы-9,71	104-87
150	**Пюре картофельное 150** *картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль*	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
150	**Рис отварной 150** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
150	**Макароны отварные 150** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
200	**Напиток брусничный** *брусника, сахар - песок, аскорбиновая кислота*	Калорийность-81,2, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	26-18
200	**Чай с сахаром** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
200	**Чай с лимоном и сахаром 200** *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
100	**Калитка с картофелем** *картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное*	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	62-38
100	**Пицца школьная с ветчиной** *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*	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-84
85	**Трубочка ветчинная** *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное*	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	50-67
102	**Булочка с джемом обсыпная** *мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное*	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-72
110	**Сочни с творогом** *мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода*	Калорийность-392,33, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	65-29
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