МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ 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 10 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	**Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.луком, зеленью** *капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота*	Калорийность-80,73, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19	49-19
100	**Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью** *огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-53,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-3,57	45-78

250	***Суп из овощей со сметаной, зеленью 250***	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	***30-98***
	картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
53/40	***Бифштекс рубленый с яйцом (свин.)***	Калорийность-384,91, Белки-15,11, Жиры-34,82, Углеводы-2,68	***120-71***
	свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, яйцо столовое, масло растительное, соль		
90	***Котлета рыбная (филе трески) 90***	Калорийность-161,6, Белки-12,79, Жиры-6,35, Углеводы-15,86	***125-44***
	филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
70	***Котлета ''Адлер'' (филе кур.) 70***	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	***123-40***
	филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль		
80	***Филе куриное "Забава" 80***	Калорийность-223,16, Белки-13,87, Жиры-17,59, Углеводы-3,39	***104-44***
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	***Пюре картофельное 150***	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	***42-35***
	картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль		
150	***Рис отварной 150***	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	***24-11***
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	***Макароны отварные 150***	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	***17-42***
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	***Напиток клюквенный***	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	***20-85***
	клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***4-28***
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	***Чай с лимоном и сахаром 200***	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	***7-92***
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
90	***Беляш школьный с мясом (свин.), рисом***	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	***55-49***
	мука пшеничная, свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное		
52/50	***Сосиска в тесте запеченная 52/50***	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	***48-74***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
100	***Пицца школьная с ветчиной***	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	***63-84***
	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		
75/15	***Рулетик с маковой начинкой и глазурью***	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	***39-80***
	мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
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