

МЕНЮ НА 15 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	98-44
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15.79, Углеводы-93.46	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	45-25
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27.35, Углеводы-91.37	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 15 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-129,07, Белки-1,56, Жиры-10,17, Углеводы-7,55	36-70
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	29-49
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
75	Мясо "По-министерски" (свин.) 75	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	116-71
40/100	Плов из свинины 40/100 <i>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	117-32
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-00
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
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	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	71-49
52/50	Сосиска в тесте запеченная 52/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	45-60
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	53-77
75/10	Рулетик с маком и шоколадом <i>сахар - песок, шоколад молочный, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-132,07, Белки-1,49, Жиры-6,14, Углеводы-17,72	66-57
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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