Объединение школьных столовых
 20.10.2025

МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость				
рыход (Г)		витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания				
<u>Завтрак льготный</u>							
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<i>25-82</i>				
	Каша "Дружба" вязкая						
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-	48-38				
	•	11,36, Углеводы-32,21	70-30				
	190/10	gazo anuagunas agrap, magazi agra					
200	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, м Какао пастопимый с						
	Какао растворимый с	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Укларови, 18,13	<i>30-18</i>				
	молоком	Углеводы-18,13					
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, со	ахар - песок Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,	05 10				
100	Яблоко св.	Углеводы-9,8	<i>35-10</i>				
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81,	8-52				
	<u>-</u>	Углеводы-14,39 к Калорийность-566 82 Белки-17 7 Жиры-					
	итого за завтрак льготный	Калорийность-566,82, Белки-17,7, Жиры- 21.16. Углеволы-74.53	<i>148-00</i>				
21.10. Уплеводы-74.55 Обед льготный							
250	Суп картофельный с крупой		25.22				
	(рис) зеленью 250	2,88, Углеводы-17,45	<i>25-23</i>				
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло рас	тительное, соль, зелень (укроп/петрушка)					
	Тефтели (свин.) в смет.с	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-					
80/40	•	26,72, Углеводы-13,9	<i>104-40</i>				
	томатом соусе 80/40 свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб						
	пшеничная						
<i>150</i>	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-	22-35				
200	крупа гречневая, масло сливочное, соль	6,33, Углеводы-34,64					
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-	35-26				
		0,42, Углеводы-3,68 Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-					
200	Компот из свежих яблок	0,16, Углеводы-27,87	<i>20-65</i>				
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота						
<i>26</i>	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры- 0,29, Углеводы-12,84	<i>5-11</i>				
		(Калорийность-877,38, Белки-21,88, Жиры-	213-00				
		36.8. Углеволы-110.38	413-00				
Бухгал	•	. Директор .					
	производством	ШКОЛЫ					

МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш.капусты с	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-	54-06		
100	репч.луком, зеленью	5,11, Углеводы-8,37	J 7 -00		
	капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)				
100	Салат "Весна" с б/к	Калорийность-120,12, Белки-1,9, Жиры-	41-40		
	капустой, репч.луком,	10,78, Углеводы-3,41			
	капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)				
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-	25.22		
	(рис) зеленью 250	2,88, Углеводы-17,45	25-23		
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)				
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-	110-34		
	(филе кур.) 110	20,33, Углеводы-18,3	110-34		

90	Котлета рубленная из	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-	100-85
90	птицы (филе кур.) 90	18,17, Углеводы-13,64	100-03
	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло р	астительное, соль Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-	
<i>75/20</i>	Печень тушеная с луком	23.9. Углеволы-5.14	94-66
	печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растит	ельное, мука пшеничная, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-	
<i>80</i>	Филе куриное "Забава" 80	20,53, Углеводы-3,39	<i>96-88</i>
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яй	йцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-	
<i>150</i>	Рис отварной 150	6,11, Углеводы-40,01	31-79
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
<i>150</i>	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<i>22-35</i>
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
<i>150</i>	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<i>19-47</i>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль	3,01, УПлеводы-37,03	
150/20/	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-	<i>(7.</i> 20
5	150	14,82, Углеводы-37,09	<i>67-28</i>
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное,		
200	Компот из смородины	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87	<i>25-00</i>
	х смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аск		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<i>3-99</i>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-	
<i>200</i>	Чай с лимоном и сахаром	0.01. Углеводы-15.18	<i>7-25</i>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01,	
7	Лимон порц.	Углеводы-0,21	<i>3-26</i>
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-	71-49
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., пом	11,68, Углеводы-32,13 идоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная	,,
	паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столо	овое, масло растительное Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-	
85	Трубочка ветчинная	13,37, Углеводы-29,36	53-77
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., вет		
102	столовое, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-	52-86
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль,	15,14, Углеводы-63,16	32-00
75/15		Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-	48-61
75/15	Рулетик с маком и глазурью глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная,	2,67, Углеводы-26,93	40-01
	дрожжевое сдобное	•	
<i>30</i>	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<i>6-55</i>
20		Углеводы-14,76 Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,	5-97
30	Хлеб столичный	Углеводы-14,82 Углеводы-14,82	
<i>30</i>	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24
Бухгал	тер . Зав.	Директор	
Булгал	пер . лиоизволством	. директор .	

производством

школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026