

**МЕНЮ НА 11 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
140/30	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b> <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	<b>100-73</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>8-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры- 15,07. Углеводы-92,71	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	<b>35-41</b>
75	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75</b> <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28	<b>90-63</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	<b>24-77</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры- 0,13, Углеводы-26,55	<b>20-38</b>
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры- 0,41, Углеводы-18,28	<b>8-16</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-827,2, Белки-21,97, Жиры- 28,73. Углеводы-115,3	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 11 МАРТА ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры- 5,17, Углеводы-7,13	<b>48-17</b>
100	<b>Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры- 11,23, Углеводы-1,93	<b>67-20</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	<b>35-41</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>

	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
105	<b>Котлета "Загадка" (свин.)</b> свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-360,32, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	130-25
100	<b>МЯСО "НО-МОСКОВСКИ" (свин.)</b>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	137-81
90	<b>Филе куриное "Забава" 90</b> свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль	Калорийность-285,98, Белки-15,63, Жиры-23,11, Углеводы-3,82	112-50
150	<b>Пюре картофельное 150</b> филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	<b>Рис отварной 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	<b>Макаронны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150/20/5</b> макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	<b>Компот из клюквы</b> клюква замороженная, сахар - песок	Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	29-23
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, 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	73-00
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	49-22
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b> мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-294,19, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,48	41-88
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	<b>Батон нарезной</b>	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 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026