

**МЕНЮ НА 16 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>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>26-44</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10</b>	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	<b>51-07</b>
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>28-38</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	<b>7-01</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250</b>	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	<b>22-81</b>
<i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Шницель из свинины 90</b>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	<b>130-19</b>
<i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i>			
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
30	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	<b>25-19</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>6-93</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-943,67, Белки-30,15, Жиры-43,84, Углеводы-103,34	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 16 МАРТА ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из св.помидоров с зел.луком и зеленью</b>	Калорийность-76,62, Белки-1,14, Жиры-6,17, Углеводы-3,6	<b>71-59</b>
<i>помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	<b>Салат из св.огурцов с зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-65,93, Белки-0,76, Жиры-6,1, Углеводы-0,45	<b>56-94</b>
<i>огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
250	<b>Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250</b>	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	<b>22-81</b>
<i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
100	<b>МЯСО "ПО-МОСКОВСКИ" (свин.)</b>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>137-81</b>















































80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
90	<b>Шницель из свинины 90</b>	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	130-19
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	крупа гречневая, 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, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	<b>Компот из клюквы</b>	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	29-23
200	<b>Чай с сахаром</b>	клюква замороженная, сахар - песок 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>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	73-00
85	<b>Трубочка ветчинная</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-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	56-39
100	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4	40-54
75/15	<b>Рулетик с маком и глазурью</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	51-28
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное 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