

МЕНЮ НА 11 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-198,44, Белки-6,65, Жиры-15,5, Углеводы-7,99	63-19
120	Каша рассып. гречневая 120 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	16-26
35	Огурец соленый	Калорийность-4,55, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,6	15-92
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	7-92
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	7-90
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-566,5, Белки-16,53, Жиры-21,08, Углеводы-75.84	148-00
Обед льготный			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-20
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	96-21
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	22-94
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
200	Напиток клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	7-40
Итого за Обед льготный		Калорийность-922,39, Белки-19,62, Жиры-36.49, Углеводы-123.83	213-00
Бухгалтер . Зав. . Директор производством . школы			

МЕНЮ НА 11 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат "Весна" с б/к капустой, репч.луком, <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-120,12, Белки-1,9, Жиры-10,78, Углеводы-3,41	41-03
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким, зеленью <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-90,41, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	28-74

250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-20
<i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-365,17, Белки-12,46, Жиры-28,42, Углеводы-14,68	115-68
<i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
75	Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	114-40
<i>филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
75/20	Печень тушеная с луком	Калорийность-316,8, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	87-93
<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	45-84
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	48-42
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	55-57
<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-72
<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
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