

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г)                                                    | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак льготный</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 140/30                                                       | <b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b><br><small>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</small> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21                    | 99-66                |
| 200                                                          | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                                                                                            | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                                             | 4-28                 |
| 100                                                          | <b>Яблоки свежие</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                            | 35-10                |
| 37                                                           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2                        | 8-96                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-619,92, Белки-24,92, Жиры-15.1, Углеводы-94.18                    | 148-00               |
| <b>Обед льготный</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 250                                                          | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b><br><small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>                                           | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4                        | 26-15                |
| 90                                                           | <b>Котлета "Заводская" 90</b><br><small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                                                     | Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77                    | 122-94               |
| 150                                                          | <b>Макароны отварные 150</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                                   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05                      | 17-42                |
| 30                                                           | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14                         | 17-20                |
| 30                                                           | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03                                        | 13-55                |
| 200                                                          | <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b><br><small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                                                                       | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                      | 7-92                 |
| 36                                                           | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78                       | 7-82                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-721, Белки-19,68, Жиры-28.28, Углеводы-91.32                      | 213-00               |
| <div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div> |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

|                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |       |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Сотрудники</b> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |       |
| 100               | <b>Салат из б/к капусты с перцем сладким, зеленью 100</b><br><small>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>            | Калорийность-90,41, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31    | 28-74 |
| 100               | <b>Салат "По-болгарски" с зеленью 100</b><br><small>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small> | Калорийность-166,37, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24 | 56-10 |
| 250               | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b><br><small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small> | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4    | 26-15 |

|       |                                                                                                                                                                                 |                                                              |               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 53/40 | <b>Бифштекс рубленый с яйцом (свин.)</b><br><i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>                                      | Калорийность-384,91, Белки-15,11, Жиры-34,82, Углеводы-2,68  | <b>117-78</b> |
| 90    | <b>Котлета "Заводская" 90</b><br><i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                  | Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77  | <b>122-94</b> |
| 75    | <b>Мясо "По-французски"</b><br><i>свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль</i>                                                     | Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82, Углеводы-1,87  | <b>126-79</b> |
| 80    | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>                                            | Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>104-06</b> |
| 150   | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>                                                                      | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>42-35</b>  |
| 150   | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                          | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>24-11</b>  |
| 150   | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>17-42</b>  |
| 200   | <b>Компот из клюквы</b><br><i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>                                                                                      | Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11    | <b>29-92</b>  |
| 200   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                         | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>4-28</b>   |
| 200   | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                        | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-92</b>   |
| 80    | <b>Лепешка сырная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>   | Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98  | <b>45-84</b>  |
| 52/50 | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>                    | Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45 | <b>48-42</b>  |
| 75    | <b>Ватрушка с клюквой и джемом</b><br><i>мука пшеничная, клюква замороженная, джем, сахар - песок, масло сливочное, дрожжи сухие, соль, масло растительное, яйцо столовое</i>   | Калорийность-193,72, Белки-4,57, Жиры-2,31, Углеводы-39,05   | <b>32-63</b>  |
| 100   | <b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко - джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4    | <b>37-97</b>  |
| 30    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>7-25</b>   |
| 30    | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>6-55</b>   |
| 30    | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>10-18</b>  |

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