

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	30-28
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-233,14, Белки-5,79, Жиры-11,35, Углеводы-26,78	40-20
190/10			
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-69
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	11-02
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-571,55, Белки-20,23, Жиры-22,43. Углеводы-69,97	148-00
Обед льготный			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	21-58
	картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
70/40	Котлетки "По-домашнему" (свин.)	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
	свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
150	Каша рассып. гречневая	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
45	Огурец соленый	Калорийность-5,85, Белки-0,36, Жиры-0,05, Углеводы-0,77	20-47
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	16-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-62
Итого за Обед льготный		Калорийность-885,89, Белки-28,06, Жиры-35,58. Углеводы-92,62	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким, зеленью	Калорийность-90,41, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	28-74
	капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота		
100	Салат "Детский" с пекин.капустой, зеленью	Калорийность-127,54, Белки-1,32, Жиры-10,19, Углеводы-7,31	47-66
	капуста пекинская, горошек зеленый., морковь, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	21-58
	картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		

100	МЯСО ПО-МОСКОВСКИ (свин.)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	134-12
	<i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	121-00
	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, 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>		
130/30	Перец фаршированный мясом (свин.) и рисом с соусом сметан.с томатом	Калорийность-294,04, Белки-10,74, Жиры-21,36, Углеводы-14,5	135-11
	<i>перец ласточка, свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
	<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, 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	Компот из клюквы	Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	29-92
	<i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</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>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	50-39
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, 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	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	30-65
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Плюшка с маком	Калорийность-283,4, Белки-6,77, Жиры-8,55, Углеводы-44,89	33-77
	<i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, 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