

МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
200	Макароны отварные с сыром 200 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-343,51, Белки-14,46, Жиры-12,88, Углеводы-41,99	63-43
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	20-07
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	7-93
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,92, Белки-17,66, Жиры-13,65, Углеводы-84,54	148-00
Обед льготный			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-65,14, Белки-1,43, Жиры-3,55, Углеводы-6,64	20-33
220	Рагу из птицы (филе кур.) 220 картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	Калорийность-366,37, Белки-17,09, Жиры-20,98, Углеводы-19,42	157-78
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-101,98, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-26
37	Хлеб столичный	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	8-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-638,66, Белки-20,93, Жиры-25, Углеводы-69,49	213-00
Бухгалтер . Зав. Директор производством школы			

МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	69-84
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-82,33, Белки-1,14, Жиры-4,18, Углеводы-6,47	51-20
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-65,14, Белки-1,43, Жиры-3,55, Углеводы-6,64	20-33
75	Мясо "По-министерски" (свин.) 75	Калорийность-311,26, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	104-19

свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль

Перец фаршированный

130/30 мясом (свин.) и рисом с соусом сметан.с томатом Калорийность-294,04, Белки-10,74, Жиры-21,36, Углеводы-14,5 **135-11**

Плов из свинины 40/100

перец ласточка, свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, сухари панировочные, масло растительное, соль

40/100 Плов из свинины 40/100 Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49 **105-91**

свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый

90 Шницель из свинины 90 Калорийность-365,17, Белки-12,46, Жиры-28,42, Углеводы-14,68 **115-68**

свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 Пюре картофельное 150 Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 **42-35**

картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль

150 Каша рассып. гречневая 150 Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **20-33**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

150 Макароны отварные 150 Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **17-42**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 Напиток клюквенный Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55 **20-85**

клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **4-28**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 Чай с лимоном и сахаром Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-92**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

100 Пицца школьная с ветчиной Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 **63-84**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

52/50 Сосиска в тесте запеченная Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45 **48-74**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

75 Ватрушка с творогом Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4 **31-02**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

100 Пирожок печеный с яблоком и джемом Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4 **38-30**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко - джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

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