

# МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
35/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-391,82, Белки-12,17, Жиры-27, Углеводы-24,88	<b>93-44</b>
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>3-49</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-498,95, Белки-13,76, Жиры-27,17, Углеводы-49,69	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
35/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-391,82, Белки-12,17, Жиры-27, Углеводы-24,88	<b>93-44</b>
60	<b>Мандарины</b>	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5	<b>19-49</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-13</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-520,65, Белки-14,17, Жиры-27,28, Углеводы-54,19	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производств ОМ	Директор школы	

# МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Обед

250/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%</i>	Калорийность-98,1, Белки-1,94, Жиры-5,33, Углеводы-10,45	<b>11-10</b>
100	<b>Картофель ,тушеный с луком</b>	Калорийность-119,13, Белки-1,76, Жиры-6,33, Углеводы-13,7	<b>16-92</b>

картофель, соус сметанный с томатом, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист

75 **Шницель из свинины 75** Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 **74-22**

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

27 **Хлеб столичный** Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 **3-82**

**Итого за Обед** Калорийность-644,01, Белки-15,28, Жиры-35,72, Углеводы-65,04 **110-00**

**Обед льготный**

250/2 **Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью** Калорийность-98,1, Белки-1,94, Жиры-5,33, Углеводы-10,45 **11-10**

капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%

100 **Картофель, тушеный с луком** Калорийность-119,13, Белки-1,76, Жиры-6,33, Углеводы-13,7 **16-92**

картофель, соус сметанный с томатом, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист

75 **Шницель из свинины 75** Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 **74-22**

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

70 **Груша** Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7,21 **22-28**

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

11 **Хлеб столичный** Калорийность-25,52, Белки-0,62, Жиры-0,12, Углеводы-5,43 **1-54**

**Итого за Обед льготный** Калорийность-639,79, Белки-14,67, Жиры-35,75, Углеводы-64,34 **130-00**

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ом

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100/10 **Салат из св.огурцов с луком зел. и зеленью** Калорийность-67,19, Белки-0,85, Жиры-6,11, Углеводы-0,45 **42-25**

/3

огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой с зел. луком</b> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	<b>26-67</b>
250/15 /10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом ( филе.) со сметаной ,зелень</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	<b>27-99</b>
35/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-391,82, Белки-12,17, Жиры-27, Углеводы-24,88	<b>93-44</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-22</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>82-98</b>
80	<b>Филе куриное " Забава "</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-84</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	<b>26-61</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-13</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-13</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>44-64</b>

*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное*

<b>75/2</b>	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>32-84</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-68</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-21</b>
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-43</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ОМ

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023