

# МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-58</b>
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-19</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
80	<b>Мандарины</b>	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	<b>25-99</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>3-30</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515,2, Белки-18,61, Жиры-18,81, Углеводы-67,37	<b>104-00</b>

## **Завтрак льготный**

75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-58</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-76</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	<b>32-49</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>7-23</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-634,77, Белки-21,65, Жиры-21,34, Углеводы-88,37	<b>120-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
омДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## **Обед**

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>14-47</b>
<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>58-66</b>
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
100	<b>Рис припущенный 100</b>	Калорийность-142,73, Белки-2,47, Жиры-3,24, Углеводы-25,93	<b>15-91</b>
<i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>13-07</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>3-95</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>110-00</b>
Калорийность-520,49, Белки-16,42, Жиры-14,12, Углеводы-81,7			

**Обед льготный**

70	<b>Салат из св.огурцов с луком зел. и зеленью</b>	Калорийность-41,62, Белки-0,53, Жиры-3,78, Углеводы-0,28	<b>26-17</b>
<i>огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>14-47</b>
<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>58-66</b>
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
150	<b>Рис припущенный150</b>	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	<b>23-84</b>
<i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>2-92</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>130-00</b>
Калорийность-610,04, Белки-17,47, Жиры-19,38, Углеводы-90,35			

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ОМ

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел. луком и зеленью</b>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>43-43</b>
	<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>		
100	<b>Салат из пек. капусты с морковью</b>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	<b>26-72</b>
	<i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>		
250/20 /2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-57</b>
	<i>картофель, горох шриф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>68-88</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-58</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>58-66</b>
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
110	<b>Котлета " Пожарская "</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>77-34</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
90	<b>Котлета " Сказка "</b>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	<b>63-98</b>
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-76</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Рис припущенный150</b>	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	<b>23-84</b>
	<i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</b>
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		

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>
75	<b>Ватрушка с вишней</b>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	<b>39-51</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>44-64</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>28-74</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-21</b>
30	<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