

**МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

**Завтрак**

<b>35/35</b>	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>68-88</b>
<b>100</b>	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,62, Белки-5,27, Жиры-4,26, Углеводы-23,84	<b>17-74</b>
<b>20</b>	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>7-36</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<b>28</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>6-08</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-527,79, Белки-15,77, Жиры-26,94, Углеводы-55,63	<b>104-00</b>

**Завтрак льготный**

<b>40</b>	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>16-58</b>
<b>35/35</b>	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>68-88</b>
<b>150</b>	<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>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<b>26</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>3-99</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-653,03, Белки-23,21, Жиры-33,06, Углеводы-65,89	<b>120-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ОМДиректор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Обед

250/2	<b>Суп картофельный с макар. изд., зелень</b>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>18-02</b>
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>54-12</b>
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
100	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>19-26</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
25	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	<b>9-20</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
39	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,48, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	<b>5-46</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-514,87, Белки-16,14, Жиры-14,76, Углеводы-79,07	<b>110-00</b>

## Обед льготный

250/2	<b>Суп картофельный с макар. изд., зелень</b>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>18-02</b>
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>54-12</b>
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-98</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>7-36</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-92</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
40	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-92,8, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	<b>5-60</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-622,16, Белки-17,25, Жиры-16,73, Углеводы-99,72	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ОМ

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100/2	<b>Салат "Весна" капуста пекинская</b>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	<b>42-37</b>
	<i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>		
100	<b>Салат "Острый"</b>	Калорийность-107,95, Белки-1,56, Жиры-7,23, Углеводы-9,04	<b>31-31</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>		
250/20 /2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом( филе)</b>	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	<b>36-59</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп ( 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>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>54-12</b>
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
105	<b>Котлета "Загадка"(свин.)</b>	Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	<b>92-77</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное " Забава"</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-98</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b>	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	<b>26-61</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-92</b>
	<i>яблоки, 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	<b>Чай с сахаром и</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06,	<b>5-99</b>
17	<b>лимоном</b>	Жиры-0,01, Углеводы-15,18	
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06,	<b>2-04</b>
		Жиры-0,01, Углеводы-0,21	
0,5	<b>Вода мин. Карельская</b>		<b>38-84</b>
	<b>жемчужина 0,5л.</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>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>46-57</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/10	<b>Рулетик с маком и шоколадом</b>	Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры-13,26, Углеводы-49,19	<b>51-21</b>
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>		
75	<b>Сочни северные с курицей</b>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>36-33</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>		
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>55-62</b>
	<i>твердый, томатная паста., укроп ( зелень), 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