

## МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	<b>10-23</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>86-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>2-85</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-459,75, Белки-26,15, Жиры-15,74, Углеводы-52,65	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-11</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39	<b>79-73</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	<b>5-22</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-483,84, Белки-28,13, Жиры-15,23, Углеводы-57,6	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производств ом	Директор школы	

## МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

### Обед

250/10 /2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>17-66</b>
--------------	--	---	--------------

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>			
100	<b>Каша перловая рассып.100</b>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>10-22</b>
<i>крупа перловая, 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>			
50	<b>Груша</b>	Калорийность-23,5, Белки-0,2, Жиры-0,15, Углеводы-5,15	<b>15-91</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>2-69</b>
<b>Итого за Обед</b>		<b>Калорийность-593,02, Белки-18,64, Жиры-23,92, Углеводы-75,49</b>	<b>110-00</b>

**Обед льготный**

250/10 /2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>17-66</b>
<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень)</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>			
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>15-28</b>
<i>крупа перловая, 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>			
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	<b>31-83</b>
12	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-27,84, Белки-0,67, Жиры-0,13, Углеводы-5,93	<b>1-71</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		<b>Калорийность-665,97, Белки-20,02, Жиры-25,62, Углеводы-88,36</b>	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ОМ

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	<b>Салат из сырых овощей с пекинск. капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	34-23
100	<b>Салат "Здоровье"</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	25-64
250/20 /10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	35-86
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	86-98
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	59-58
100	<b>Мясо "По-французски" (филе кур.)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-344,43, Белки-20,76, Жиры-27,77, Углеводы-2,49	117-71
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	82-98
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
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	26-61
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
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	5-99
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-61</b>
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 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>			
75/2	<b>Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож.</b>	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	<b>34-25</b>
<i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>26-16</b>
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, 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