

**МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
55/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <b>55/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	<b>37-01</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>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	<b>12-21</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>15-25</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>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>6-93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-570,37, Белки-17,09, Жиры-24,72. Углеводы-68,98	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
55/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <b>55/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	<b>37-01</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>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>8-71</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>10-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
90	<b>Груша</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	<b>28-65</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-61</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-592,8, Белки-17,06, Жиры-24,25. Углеводы-75,78	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 9 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>
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	<b>41-14</b>
106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	<b>51-04</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 столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>2-78</b>

	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-546,36, Белки-21,34, Жиры-32,41. Углеводы-42,26	<b>110-00</b>
	<b><u>Обед льготный</u></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>
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	<b>41-14</b>
106	<b>Омлет натуральный 106</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	<b>51-04</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>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>3-84</b>
	<b>Итого за Обед льготный</b>	Калорийность-594,41, Белки-24,78, Жиры-34,26. Углеводы-46,29	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b> <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>45-42</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>37-10</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>
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>55-85</b>
90	<b>Зразы из филе кур " Лакомка"</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль</i>	Калорийность-266,31, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59	<b>60-37</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	<b>84-24</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>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>
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>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>

200/15/ 7	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> <b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> <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>38-61</b>
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>
100	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> <b>Пирожок печеный с яблоком</b>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>26-16</b>
75	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> <b>Ватрушка с вишней</b>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	<b>39-51</b>
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.  
производством

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