

**МЕНЮ НА 13 ДЕКАБРЯ (Гимназия)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></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>Пюре картофельное 100</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>			
75	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	<b>17-55</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>3-67</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-495,94, Белки-16,36, Жиры-19,37, Углеводы-63,19	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-33</b>
50	<b>Котлета рубленая из птицы( филе ) 50</b>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>38-15</b>
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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 пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>23-40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>2-20</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-507,37, Белки-16,35, Жиры-19,99, Углеводы-64,26	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 13 ДЕКАБРЯ (Гимназия)

## Обед

250/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-137,49, Белки-2,5, Жиры-6,64, Углеводы-16,75	<b>22-68</b>
35/35	<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>
100	<b>Каша перловая рассып.100</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>10-22</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-28</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-635,38, Белки-15,53, Жиры-32,07, Углеводы-70,94	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>23-58</b>
35/35	<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>
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	<b>15-28</b>
50	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	<b>11-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>6-62</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-752,13, Белки-18,17, Жиры-34,85, Углеводы-90,85	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 13 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	<b>34-23</b>
100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>44-54</b>
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>41-22</b>
70	<b>Котлета "Адлер"</b> <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панцировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	<b>88-67</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>
90	<b>Котлета " Сказка"</b> <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	<b>63-98</b>
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	<b>28-98</b>
150	<b>Макароны 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>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-61</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>38-61</b>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b> <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>55-62</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>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>46-57</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>28-74</b>

75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>32-84</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>
<b>Итого за Сотрудники</b>		Калорийность-3 411,62, Белки-119,25, Жиры-152,78 Углеводы-382,94	<b>715-63</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 802,44, Белки-185,66, Жиры-259,06. Углеводы-672,18	<b>1 179-63</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