

**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
<b>35/100</b>	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-92</b>
<b>10</b>	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>3-49</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>17</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	<b>2-65</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-493,33, Белки-13,59, Жиры-27,28, Углеводы-48,21	<b>104-00</b>

**Завтрак льготный**

<b>35/100</b>	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-92</b>
<b>25</b>	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	<b>8-72</b>
<b>20</b>	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>8-71</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>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-71</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-530,33, Белки-14,91, Жиры-27,44, Углеводы-55,37	<b>120-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
омДиректор  
школы**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

<b>250/20</b> <b>/10/2</b>	<b>Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>23-90</b>
<b>50/60</b>	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>54-12</b>

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом

100	<b>Рагу овощное 100</b> укроп ( зелень)	Калорийность-82,12, Белки-1,75, Жиры-4,18, Углеводы-9,11	13-50
200	<b>Напиток грушевый</b> груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	14-16
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	4-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-527,48, Белки-15,97, Жиры-21,19, Углеводы-67,64	<b>110-00</b>

**Обед льготный**

250/20 /10/2	<b>Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью</b> свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	23-90
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60</b> куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-12
150	<b>Картофель отварной 150</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	27-91
200	<b>Компот из свежих груш</b> груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	19-15
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-92
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-616,18, Белки-17,53, Жиры-22,03, Углеводы-86,49	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ом

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой с зел. луком</b> картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, укроп ( зелень)	Калорийность-126,12, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	26-67
100	<b>Салат из пек. капусты с морковью</b> капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	26-72

250/15 /20/10/ 2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом (филе)</b>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>37-67</b>
	<i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень), лимон. кислота</i>		
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-92</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60</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>		
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>65-08</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
80	<b>Биточки "Гнёзда" ( свин.) с сыром и помидорами</b>	Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	<b>93-26</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-84</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Рагу овощное 150</b>	Калорийность-141,23, Белки-2,73, Жиры-7,99, Углеводы-14,33	<b>18-61</b>
	<i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>26-06</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>27-91</b>
	<i>картофель, 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>38-61</b>
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>		
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>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>44-00</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, 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>		
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