

**МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
50/1 25	<b>Рагу из птицы 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>77-41</b>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	<b>17-43</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>5-22</b>
		Калорийность-431,77, Белки-16,7, Жиры-20.69. Углеводы-44.56	<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>
50/1 25	<b>Рагу из птицы 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>77-41</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>8-71</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>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-56</b>
		Калорийность-487,12, Белки-20,89, Жиры-24.18. Углеводы-45.94	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производство	Директор школы	

**МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
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>
50/1 00	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-52</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>8-71</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-17</b>
		Калорийность-569,74, Белки-18,39, Жиры-25.29. Углеводы-66.93	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/ 20/1 0/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),сме</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	<b>35-86</b>

50/1 00	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-52
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	8-71
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
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	2-92
		Калорийность-611,4, Белки-22,34, Жиры-27,98, Углеводы-67,04	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производство	Директор школы	

## МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100/ 2	<b>Салат "Весна" капуста пекинская</b> <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	42-37
100	<b>Салат из сырых овощей с пекинск.</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
250/ 20/1 0/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),сме</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
80	<b>Филе куриное "Забаво"</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	70-45
50/1 00	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-52
90	<b>Котлета "Сказка"</b> <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	63-98
75	<b>Шницель из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное,</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-22
150	<b>Пюре картофельное</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>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня мороже, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-65
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	38-61
200 0 2	<b>Напиток фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13

80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>44-64</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>
52/5	<b>Сосиска в тесте</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
0	<b>заварочная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	<b>Широжок печеный с яблоком</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>26-16</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.  
производство  
М

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