

**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

| Выход (г)                        | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>            |   |  |                      |
| 75                               | <b>Шницель из свинины 75</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58                   | <b>74-44</b>         |
| 100                              | <b>Пюре картофельное 100</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>                                      | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68                      | <b>18-11</b>         |
| 15                               | <b>Огурец соленый</b>   | Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26                        | <b>5-19</b>          |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-83</b>          |
| 14                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89                        | <b>2-43</b>          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | Калорийность-499,11, Белки-13,41, Жиры-27,49. Углеводы-49,38                   | <b>104-00</b>        |
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 75                               | <b>Шницель из свинины 75</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58                   | <b>74-44</b>         |
| 150                              | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>                                      | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03                     | <b>27-26</b>         |
| 200                              | <b>Напиток грушевый</b><br><i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58                      | <b>13-97</b>         |
| 25                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3                         | <b>4-33</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-621,84, Белки-15,31, Жиры-29,45. Углеводы-73,49                   | <b>120-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

|                             |  |  |               |
|-----------------------------|--|--|---------------|
| <b><u>Обед</u></b>          |  |  |               |
| 250/2                       | <b>Рассольник ленинградский с зеленью</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>   | Калорийность-137,49, Белки-2,5, Жиры-6,64, Углеводы-16,75  | <b>21-33</b>  |
| 35/35                       | <b>Гуляш из свинины 35/35</b><br><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>69-00</b>  |
| 100                         | <b>Каша перловая рассып. 100</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31 | <b>10-64</b>  |
| 200                         | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                         | <b>3-83</b>   |
| 33                          | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3   | <b>5-20</b>   |
| <b>Итого за Обед</b>        |  | Калорийность-642,34, Белки-15,7, Жиры-32,1. Углеводы-72,42 | <b>110-00</b> |
| <b><u>Обед льготный</u></b> |  |  |               |
| 250/20/<br>2                | <b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) , с зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-183,79, Белки-6,02, Жиры-10,2, Углеводы-16,79 | <b>38-41</b>  |

|                               |  |  |               |
|-------------------------------|--|--|---------------|
| 35/35                         | <b>Гуляш из свинины 35/35</b><br><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>69-00</b>  |
| 150                           | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49   | <b>15-91</b>  |
| 200                           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-83</b>   |
| 18                            | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89      | <b>2-85</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |  | Калорийность-719,53, Белки-19,95, Жиры-37.13, Углеводы-76.23 | <b>130-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

### Сотрудники

|          |   |  |               |
|----------|---|--|---------------|
| 100/2    | <b>Салат "Весна" капуста пекинская</b><br><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     | <b>44-91</b>  |
| 100      | <b>Салат "По-болгарски"</b><br><i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, укроп (зелень), лимон. кислота</i>                       | Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24   | <b>42-18</b>  |
| 250/20/2 | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) , с зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-183,79, Белки-6,02, Жиры-10,2, Углеводы-16,79   | <b>38-41</b>  |
| 35/35    | <b>Гуляш из свинины 35/35</b><br><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>69-00</b>  |
| 75       | <b>Шницель из свинины 75</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 | <b>74-44</b>  |
| 80       | <b>Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами</b><br><i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>               | Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59   | <b>92-36</b>  |
| 80       | <b>Филе куриное " Забава"</b><br><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>  |
| 200/5    | <b>Пельмени отварные с маслом (свин.)</b><br><i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>  | Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14 | <b>119-56</b> |
| 150      | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>17-39</b>  |
| 150      | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>27-26</b>  |
| 200      | <b>Напиток грушевый</b><br><i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58    | <b>13-97</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-83</b>   |
| 200/15/7 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>5-87</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> |
| 200   | <b>Напиток фруктовый 0.2</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | <b>34-13</b> |
| 100   | <b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>  | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | <b>55-68</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> |  |              |
| 52/50 | <b>Сосиска в тесте запеченная</b>   | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | <b>38-22</b> |
|       | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>   |  |              |
| 75/2  | <b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>   | Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92   | <b>34-59</b> |
|       | <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>                  |  |              |
| 75    | <b>Ватрушка с вишней</b>  | Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62   | <b>39-99</b> |
|       | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                    |  |              |
| 30    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>5-15</b>  |
| 30    | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>4-68</b>  |
| 30    | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>7-02</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