

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 104/5 | Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-337,9, Белки-11,17, Жиры-32,34, Углеводы-0,48 | 68-54 |
| 100 | Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 16-96 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-05 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 15-75 |
| 24 | Хлеб пшеничный | Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81 | 3-70 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-726,33, Белки-16,2, Жиры-37,25. Углеводы-77,81 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 16-98 |
| 60/50 | Тефтели (свин.) в томатном соусе <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15 | 66-66 |
| 150 | Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85 | 18-41 |
| 200 | Компот из мандаринов <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75 | 29-65 |
| 24 | Хлеб столичный | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86 | 3-30 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-719,07, Белки-16,04, Жиры-32,69. Углеводы-89,44 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 100 | Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 38-40 |
| 100 | Салат из сырых овощей с пекин.капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57 | 30-92 |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 | 35-60 |

| | | | |
|--------------|---|--|---------------|
| 80 | Филе куриное "Забава"80 <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 | 92-11 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 103-66 |
| 60/50 | Тефтели (свин.) в томатном соусе <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15 | 66-66 |
| 80 | Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <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 | 104-94 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 25-46 |
| 150 | Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85 | 18-41 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-42 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-05 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 5-78 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 1-83 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 38-15 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 51-43 |
| 80 | Лепешка сырная <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 | 42-39 |
| 75/2 | Плюшка с маком и сахарной пудрой <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 | 33-25 |
| 100 | Пирожок печеный с яблоком и джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4 | 28-35 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-62 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-30 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024