

**МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

| Выход (г)                        | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 55/50                            | <b>Фрикадельки (свин.) в томат.соусе</b><br><i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>       | Калорийность-231,7, Белки-7,11, Жиры-17,83, Углеводы-10,65                     | <b>66-62</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>29-81</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>4-04</b>          |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>   | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                            | <b>21-45</b>         |
| 17                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36                       | <b>3-08</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-527,89, Белки-11,67, Жиры-23,78. Углеводы-65,81                   | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250/2                            | <b>Рассольник ленинградский с зеленью</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39                     | <b>20-37</b>         |
| 50                               | <b>Биточек рыбный (треска)</b><br><i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58                       | <b>62-11</b>         |
| 150                              | <b>Рис припущенный 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9                       | <b>24-34</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>4-04</b>          |
| 45                               | <b>Бутерброды с джемом (1-й вариант) № 72</b><br><i>джем, батон нарезной, масло сливочное</i>   | Калорийность-140,07, Белки-1,95, Жиры-4,09, Углеводы-24,37                     | <b>21-79</b>         |
| 14                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92                       | <b>2-35</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-669,67, Белки-15,24, Жиры-18,66. Углеводы-109,13                  | <b>135-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

|       |   |  |              |
|-------|---|--|--------------|
| 100   | <b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b><br><i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>  | Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28  | <b>37-26</b> |
| 100   | <b>Салат из пекин.капусты с морковью</b><br><i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>               | Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25   | <b>30-22</b> |
| 250/2 | <b>Рассольник ленинградский с зеленью</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39 | <b>20-37</b> |

|          |   |  |               |
|----------|---|--|---------------|
| 55/50    | <b>Фрикадельки (свин.) в томат.соусе</b><br><i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>   | Калорийность-231,7, Белки-7,11, Жиры-17,83, Углеводы-10,65   | <b>66-62</b>  |
| 50       | <b>Биточек рыбный (треска)</b><br><i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58     | <b>62-11</b>  |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава"80</b><br><i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>  | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>93-84</b>  |
| 75       | <b>Печень жареная</b><br><i>печень говяжья замороженная, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное</i>  | Калорийность-372,9, Белки-20,1, Жиры-30,98, Углеводы-3,54    | <b>84-46</b>  |
| 108/50   | <b>Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)</b><br><i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i> | Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01  | <b>103-79</b> |
| 100      | <b>Мясо "По-Костомукшски"</b><br><i>свинина б/к (лопатка), масло растительное, лук репчатый, куриные грудки филе, соль, чеснок</i>  | Калорийность-564,91, Белки-9,65, Жиры-57,17, Углеводы-2,92   | <b>107-38</b> |
| 150      | <b>Рис припущенный 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9     | <b>24-34</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>29-81</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>17-67</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макаронны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>60-26</b>  |
| 200      | <b>Компот из смородины</b><br><i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87    | <b>23-34</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>4-04</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>6-77</b>   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>2-73</b>   |
| 200      | <b>Сок фруктовый 0,2</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | <b>43-10</b>  |
| 100      | <b>Пицца школьная с колбасой</b><br><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 | <b>60-56</b>  |
| 52/50    | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><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>41-67</b>  |
| 102      | <b>Булочка с джемом обсыпная</b><br><i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>   | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16  | <b>46-72</b>  |
| 75       | <b>Ватрушка с творогом</b><br><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>31-26</b>  |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>5-50</b>   |
| 30       | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>5-03</b>   |
| 30       | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>7-61</b>   |

Бухгалтер .

\_\_\_\_\_

Зав. .  
производством

\_\_\_\_\_

Директор .  
школы

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025