

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <small>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	27-87
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3. Углеводы-73,68	148-00
Обед льготный			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6. Углеводы-64,75	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат "Весна" с пекин.капустой, репч.луком, зеленью <small>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38	52-13
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	48-01
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
70	Котлета "Адлер" (филе)	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59	120-39

филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль

90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
100	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> МЯСО "ПО-МОСКОВСКИ" (свин.)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	132-91
80	<i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i> Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> Компот из смородины	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-00
200	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	71-49
85	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	53-77
102	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
75/2	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> Слойка с творогом с сахарной пудрой	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	51-00
30	<i>мука пшеничная, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026