

# МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u><b>Завтрак льготный</b></u>			
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>10-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	<b>34-62</b>
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	<b>101-21</b>
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	<b>15-48</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	<b>10-26</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>5-49</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры-33,52, Углеводы-113,5	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## **Сотрудники**

100	<b>Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., репч.луком,</b>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	<b>31-73</b>
<i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	<b>Салат "Капуста царская" с пекин.капуст., зеленью</b>	Калорийность-105,06, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84	<b>47-31</b>
<i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	<b>34-62</b>
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			

80	<b>Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами</b>	Калорийность-285,06, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	127-79
	свинина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль		
100	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 100</b>	Калорийность-304,71, Белки-14,92, Жиры-22,33, Углеводы-10,94	104-54
	филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое		
110	<b>Оладьи из печени 100/10</b>	Калорийность-380,69, Белки-19,69, Жиры-30,23, Углеводы-7,51	101-64
	печень говяжья замороженная, хлеб пшеничный, масло растительное, сметана 15%, масло сливочное, соль		
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-00
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	71-49
	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		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	45-60
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	32-62
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
100	<b>Пирожок печенный с яблоком и джемом</b>	Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4	39-42
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026