

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 68-53 |
| 120 | Каша рассыпч. гречневая 120 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73 | 17-88 |
| 35 | Огурец свежий | Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88 | 17-96 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 4-54 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71. Углеводы-71.7 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | 30-76 |
| 50/50 | Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74 | 132-39 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 18-54 |
| 35 | Помидор свежий | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 21-68 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 5-64 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38. Углеводы-92.91 | 213-00 |
| <div>Бухгалтер . Зав. . Директор . производством школы</div> | | | |

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| | | | |
|-------------------|---|--|-------|
| <u>Сотрудники</u> | | | |
| 100 | Салат из св.огурцов с реп.луком, зеленью <i>огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-68,19, Белки-0,79, Жиры-6,11, Углеводы-0,95 | 49-87 |
| 100 | Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 54-06 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | 30-76 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 90 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64 | 100-85 |
| 100 | Мясо "По-французски" <i>свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-439,67, Белки-17,64, Жиры-39,69, Углеводы-2,49 | 187-91 |
| 40/100 | Плов из свинины 40/100 <i>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49 | 117-32 |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 96-88 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 18-54 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-35 |
| 150 | Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 19-47 |
| 150/20/5 | Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 67-28 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-25 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-26 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98 | 51-57 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой <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> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 71-49 |
| 85 | Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 | 53-77 |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 53-19 |
| 30 | 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