

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 15 | Сыр порц. | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99 | 25-82 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 | 48-29 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 28-07 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 35 | Батон нарезной | Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99 | 10-72 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-638,75, Белки-17,91, Жиры-21,13, Углеводы-90,71 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 | 22-68 |
| 90 | Шницель из свинины 90 <small>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</small> | Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 | 125-91 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-35 |
| 30 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95 | 25-19 |
| 200 | Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small> | Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 11-01 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-86 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-979,67, Белки-30,17, Жиры-43,83, Углеводы-111,76 | 213-00 |
| <div>Бухгалтер . Зав. Директор производством школы</div> | | | |

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| | | | |
|--------------------------|---|---|---------------|
| <u>Сотрудники</u> | | | |
| 100 | Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small> | Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82 | 53-75 |
| 100 | Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 66-95 |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 | 22-68 |
| 108/50 | Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.) <small>капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</small> | Калорийность-321,03, Белки-9,83, Жиры-26,26, Углеводы-11,02 | 113-88 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 110 | Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 | 110-34 |
| 90 | Шницель из свинины 90 <i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i> | Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 | 125-91 |
| 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 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 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 31-79 |
| 150 | Макаронны 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 | Макаронны 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 | Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 25-00 |
| 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 |
| 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 |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45 | 45-60 |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 52-86 |
| 75/15 | Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i> | Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93 | 48-61 |
| 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