

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г)  | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--|---|--|----------------------|
| <b>Завтрак льготный</b>  |   |  |                      |
| 60   | <b>Биточки рубленные из<br/>птицы (филе кур.) 60</b><br><small>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                     | Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28                   | 70-17                |
| 120  | <b>Макароны отварные 120</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64                     | 15-57                |
| 20   | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5                         | 10-26                |
| 200  | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | 3-99                 |
| 100  | <b>Апельсин</b>   | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                             | 43-77                |
| 20   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84                          | 4-24                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>   |   | Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20,03, Углеводы-75,33                   | 148-00               |
| <b>Обед льготный</b>   |   |  |                      |
| 250  | <b>Суп из овощей со сметаной,<br/>зеленью 250</b><br><small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39                     | 32-34                |
| 90   | <b>Биточек рыбный<br/>(фил.треск.пород) 90</b><br><small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                    | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58                      | 124-95               |
| 150  | <b>Рис отварной 150</b><br><small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01                     | 31-79                |
| 20   | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76                         | 12-38                |
| 200  | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>  | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                      | 7-25                 |
| 22   | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87                      | 4-29                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>  |   | Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17,4, Углеводы-84,79                     | 213-00               |
| <div>Бухгалтер<span style="margin-left: 150px;">Зав. производством</span><span style="margin-left: 150px;">Директор школы</span></div> |   |  |                      |

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

|        |  |  |       |
|--------|--|--|-------|
| 100/20 | <b>Салат из свеклы отварной с<br/>яйцом</b><br><small>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>   | Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5   | 32-80 |
| 100    | <b>Салат из пекин.капусты со<br/>св.помидором, зеленью</b><br><small>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small> | Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32     | 57-82 |
| 250    | <b>Суп из овощей со сметаной,<br/>зеленью 250</b><br><small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>            | Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39 | 32-34 |

|          |   |  |               |
|----------|---|--|---------------|
| 80       | <b>Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами</b><br><i>свинина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-285,06, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59   | <b>127-79</b> |
| 90       | <b>Котлета рыбная (филе треск.пород) 90</b><br><i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-161,6, Белки-11,79, Жиры-6,65, Углеводы-13,56   | <b>122-78</b> |
| 70       | <b>Котлета "Адлер" (филе)</b><br><i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>   | Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59  | <b>120-39</b> |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><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  | <b>96-88</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>44-79</b>  |
| 150      | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>31-79</b>  |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>19-47</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>67-28</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-99</b>   |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-25</b>   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-26</b>   |
| 80       | <b>Лепешка сырная</b><br><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  | <b>51-57</b>  |
| 100      | <b>Пицца школьная с колбасой</b><br><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 | <b>71-49</b>  |
| 85       | <b>Трубочка ветчинная</b><br><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 | <b>53-77</b>  |
| 75/2     | <b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b><br><i>мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>                             | Калорийность-294,19, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,48   | <b>39-77</b>  |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>6-55</b>   |
| 30       | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>5-97</b>   |
| 30       | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>9-24</b>   |

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