

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	98-44
	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
		Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	
34	Батон нарезной		10-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св. капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	45-25
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37	213-00
Bухгалтер	Zav.	Dиректор	
	производством	школы	

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Весна" с пекин. капустой, репч. луком, зеленью	Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38	52-13
	<i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат из пекин. капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	51-27
	<i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>		
250	Борщ со св. капустой и картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		

90	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
100	Мясо "По-московски" (соин)	филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	132-91
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	96-99
80	Филе куриное "Забава" 80	филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	Рагу овощное 150	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-141,23, Белки-2,73, Жиры-7,99, Углеводы-14,33	31-90
150	Рис отварной 150	картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150	крупа рисовая, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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	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 Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	71-49
52/50	Сосиска в тесте запеченная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	45-60
102	Булочка с джемом обсыпная	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное 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.
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