

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
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	10-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-22,52. Углеводы-80,75	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</small>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 <small>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
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
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84. Углеводы-84,85	213-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из сырых овощей с пекин. капустой, зеленью <small>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	49-40
100	Салат из кваш. капусты с репч. луком, зеленью <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-06

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль		
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры- 24.07. Углеводы-5.59	120-39
	филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль		
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры- 18,96, Углеводы-10,77	125-12
	свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
100	Мясо "По-Костомушкиски" (свин.)	Калорийность-564,91, Белки-9,65, Жиры- 57,17, Углеводы-2,92	113-02
	свинина б/к, масло растительное, лук репчатый, куриные грудки филе, соль, чеснок		
80	Филе куриное "Забава" 80	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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-47
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры- 14,82, Углеводы-37,09	67-28
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон пори.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13	
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры- 13,34, Углеводы-29,28	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		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры- 4,1, Углеводы-32,4	53-77
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры- 2,67, Углеводы-26,93	32-62
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75/15	Рулетик с маком и глазурью	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	48-61
	глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	
30	Хлеб столичный		5-97
30	Батон нарезной		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