

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак льготный</b>			
35/35	<b>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</b> 35/35 <small>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</small>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
120	<b>Рис отварной 120</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	25-42
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	6-26
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20,84. Углеводы-73.58	148-00
<b>Обед льготный</b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
90	<b>Биточек из свинины 90</b> <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-91
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18. Углеводы-102.13	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

<b>Сотрудники</b>			
100	<b>Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью</b> <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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
90	<b>Биточек из свинины 90</b> <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
105	<b>Котлета "Загадка" (свин.)</b>	Калорийность-360,32, Белки-12,69, Жиры-27.63. Углеводы-14.78	124-90

свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль

40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>117-32</b>
	свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый		
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>71-49</b>
	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	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	<b>53-77</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>52-86</b>
	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	Калорийность-294,19, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,48	<b>39-77</b>
	мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
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