

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	48-38
190/10			
	<small>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
	<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-566,82, Белки-17,7, Жиры-21.16. Углеводы-74.53	148-00
Обед льготный			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-23
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40
	<small>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>		
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
	<small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>		
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-11
Итого за Обед льготный		Калорийность-877,38, Белки-21,88, Жиры-36.8. Углеводы-110.38	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. . Директор производством школы</div>			

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	32-80
	<small>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>		
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	51-27
	<small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>		
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-23
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34

филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

100	Отбивная из птицы (филе кур.) 100	Калорийность-304,71, Белки-14,92, Жиры-22,33, Углеводы-10,94	104-54
75/20	Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-316,8, Белки-20,35, Жиры-23,9. Углеводы-5,14	94-66
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	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	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	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
85	Трубочка ветчинная <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	53-77
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
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