

# МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
150/20/5	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
45	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	<b>27-87</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>5-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3. Углеводы-73,68	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>35-60</b>
	свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>111-99</b>
	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое		
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		
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>10-39</b>
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		
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-98</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6. Углеводы-64,75	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Zav.	Dиректор школы	
	производством		

# МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Весна" с пекин. капустой, репч. луком, зеленью</b>	Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38	<b>52-13</b>
	огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
100	<b>Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью</b>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>48-01</b>
	капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота		
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>35-60</b>
	свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
70	<b>Котлета "Адлер" (филе</b>	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59	<b>120-39</b>

	<i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
<b>90</b>	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>111-99</b>
<b>100</b>	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> <b>Мясо "Но-Московский"</b> (свин.)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>132-91</b>
	<i>свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>		
<b>80</b>	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
<b>150</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
<b>150</b>	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
	<i> крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
<b>150</b>	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
<b>150/20/5</b>	<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>
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
<b>200</b>	<b>Компот из смородины</b>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>25-00</b>
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>200</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>7</b>	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
	<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>		
<b>85</b>	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>71-49</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
<b>52/50</b>	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	<b>45-60</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
<b>75/15</b>	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>53-19</b>
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<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