

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак льготный</b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>34-43</b>
190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>54-16</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>чай</small> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>8-39</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-547,75, Белки-14,35, Жиры-17,53. Углеводы-81.1	<b>148-00</b>
<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	<b>27-76</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	<b>125-12</b>
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	<b>19-47</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>15-40</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-19</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-06</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-756,56, Белки-19,37, Жиры-28.38. Углеводы-99.85	<b>213-00</b>
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью</b> <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	<b>49-40</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	<b>27-76</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <small>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>132-39</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	<b>125-12</b>

100	<b>МЯСО ПО-МОСКОВСКИ</b> (свини)	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	<b>132-91</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b> макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Компот из смородины</b> смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>25-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</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	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>71-49</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> 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	<b>45-60</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	<b>53-77</b>
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