

# МЕНЮ НА 19 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>			
50	<b>Биточек из свинины 50</b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>68-53</b>
120	<b>Каша рассыпч. гречневая 120</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	<b>17-88</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-54</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b> картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>30-76</b>
50/50	<b>Гуляши из свинины</b> свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>132-39</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-54</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>5-64</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91	<b>213-00</b>
Бухгалтер	.	Зав. производством	Директор школы

# МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат из кваш. капусты с репч. луком, зеленью</b> капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>54-06</b>
<b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</u></b> картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)			
250	<b>Гуляши из свинины</b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>30-76</b>
<b><u>Биточек из свинины 50</u></b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			
50	<b>Гуляши из свинины</b> свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>132-39</b>

110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</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>Каша перловая рассып.150</b>	крупа перловая, масло сливочное, соль Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-54</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>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>
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>	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>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>52-86</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