

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
<i>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</i>			
35/35		Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
<i>35/35</i>			
филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное			
120	<i>Рис отварной 120</i>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	25-42
200	<i>Чай с лимоном и сахаром 200</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	<i>Апельсин</i>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	6-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20,84. Углеводы-73,58	148-00
<u>Обед льготный</u>			
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</i>			
250		Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.			
90	<i>Биточек из свинины 90</i>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	<i>Макароны отварные 150</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
35	<i>Помидор свежий</i>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	<i>Напиток апельсиновый</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-91
Итого за Обед льготный		Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18, Углеводы-102,13	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	<i>Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью</i>	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-06
капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)			
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.			
90	<i>Биточек из свинины 90</i>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			

35/35	Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
80	Филе куриное "Забава" 80 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-294,19, Белки-6,87, Жиры-8,56, Углеводы-45,48	39-77
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