

МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
200	Какао растворимый с молоком молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-22,52. Углеводы-80,75	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84. Углеводы-84,85	213-00
Bухгалтер	Zav. производством	Dиректор школы	

МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с сыром и чесноком свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок	Калорийность-132,27, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	43-78
100	Салат из кваш. капусты с репч. луком, зеленью капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-06

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры- 24,22, Углеводы-11,98	103-66
	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль		
40/100	Плов из птицы (филе кур.)	Калорийность-318,86, Белки-12,78, Жиры- 17,49. Углеводы-27,54	89-85
	куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры- 20,53, Углеводы-3,39	96-88
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	19-47
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры- 14,82, Углеводы-37,09	67-28
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры- 8,27, Углеводы-35,98	51-57
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры- 15,14, Углеводы-63,16	52-86
	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
75	Плюшка с маком	Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры- 8,72, Углеводы-44,93	38-66
	мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
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