

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
190/10			
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</small>		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
	<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49, Углеводы-69	148-00
Обед льготный			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	<small>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>		
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	<small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>		
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7, Углеводы-107,43	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат из б/к капусты с кукурузой, зеленью	Калорийность-124,31, Белки-1,19, Жиры-10,1, Углеводы-6,93	48-78
	<small>капуста б/к, кукуруза консервированная, морковь, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>		
100	Салат из б/к капусты с морковью, зеленью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-38
	<small>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>		
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		

90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-14
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	Пицца школьная с колбасой <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	73-00
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	49-22
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	56-39
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

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