

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
35	150/20/5 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
100	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
27	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	6-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	36-60
90	Котлеты "Домашние" (вин.) 90 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	115-93
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	6-37
Итого за Обед льготный		Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33	213-00
Бухгалтер	.	Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Весна" с пекин. капустой, репч. луком, зеленью огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-70,74, Белки-1,71, Жиры-5,7, Углеводы-2,38	52-25
100	Салат из пекин. капусты со св. огурцом, зеленью капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	36-60
80	Биточки "Гнёзда" (вин.) с сыром и помидорами	Калорийность-285,06, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	131-30

	<i>свинина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>	
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59
	<i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39
	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	
75/15	Рулетик с маком и глазурью	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93
	<i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сладкое</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

115-93

123-61

99-92

23-80

46-23

21-93

4-08

7-87

3-79

56-39

49-22

51-28

7-25

6-55

10-18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026