

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|--|----------------------|
| Завтрак льготный | | | |
| 140/30 | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 | 100-25 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 36 | Хлеб пшеничный | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71 | 8-57 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15.09, Углеводы-93.69 | 148-00 |
| Обед льготный | | | |
| 250 | Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62 | 29-94 |
| 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 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 46-69 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63 | 12-83 |
| 200 | Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4 | 14-83 |
| 20 | Хлеб столичный | Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88 | 4-35 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры-27.25, Углеводы-87.66 | 213-00 |
| <div>БухгалтерЗав. производствомДиректор школы</div> | | | |

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

| | | | |
|-------------------|---|---|-------|
| Сотрудники | | | |
| 100 | Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57 | 49-55 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i> | Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24 | 51-43 |
| 250 | Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62 | 29-94 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 80 | Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <i>свинина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i> | Калорийность-285,06, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59 | 131-30 |
| 70 | Котлета "Адлер" (филе <i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59 | 123-61 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <i>филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 101-19 |
| 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 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 46-23 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| 100 | Пирожок печеный с яблоком и джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4 | 40-54 |
| 75 | Плюшка с маком <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры-8,72, Углеводы-44,93 | 40-77 |
| 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