

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
<i>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</i>			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
		<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<i>Яблоко св.</i>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	<i>Хлеб пшеничный</i>	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
<u>Обед льготный</u>			
<i>Борщ со св. капустой и картоф., сметаной, зеленью 250</i>			
250		Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	29-94
		<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	
90	<i>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	<i>Картофель отварной 150</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
25	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	<i>Напиток яблочный</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
20	<i>Хлеб столичный</i>	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
Bухгалтер	Zav. производством	Dиректор школы	

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

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

80	Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами	Калорийность-285,06, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59 сынина б/к, помидоры свежие, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль	131-30
70	Котлета "Адлер" (филе	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5,59 филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль	123-61
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	101-19
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	99-92
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	46-23
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 макаронные изделия, масло сливочное, соль	21-93
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	72-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	7-87
7	Лимон порci.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	3-79
100	Пицца школьная с колбасой	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	73-00
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	56-39
100	Пирожок печеный с яблоком и джемом	Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	40-54
75	Плюшка с маком	Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры-8,72, Углеводы-44,93 мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное	40-77
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-55
30	Батон нарезной		10-18

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026