

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|--|----------------------|
| Завтрак льготный | | | |
| 35/35 | Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35 <small>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</small> | Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02 | 68-24 |
| 120 | Рис отварной 120 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01 | 26-91 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 43-77 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 5-00 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77. Углеводы-69,43 | 148-00 |
| Обед льготный | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small> | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4 | 28-57 |
| 90 | Биточек из свинины 90 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 | 128-34 |
| 150 | Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| 40 | Огурец свежий | Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1 | 20-53 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84 | 5-76 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13. Углеводы-89,85 | 213-00 |
| <div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div> | | | |

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

| | | | |
|-------------------|--|--|--------|
| Сотрудники | | | |
| 100 | Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 54-21 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small> | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4 | 28-57 |
| 90 | Биточек из свинины 90 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 | 128-34 |
| 63 | Бифитекс "По-казачьи" (свин.) | Калорийность-314,44, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57 | 124-55 |

свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок

| | | | |
|--|---|--|---------------|
| 100 | Отбивная из птицы (филе кур.) 100 | Калорийность-304,71, Белки-14,92, Жиры-22,33, Углеводы-10,94 | 107-81 |
| <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое</i> | | | |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 99-92 |
| <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | | | |
| 150 | Рис отварной 150 | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 33-65 |
| <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 150 | Рагу овощное 150 | Калорийность-141,77, Белки-2,73, Жиры-7,99, Углеводы-14,33 | 32-99 |
| <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | | | |
| 150 | Макароны отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| <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 | 72-00 |
| <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | | |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | | |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-79 |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 70-85 |
| <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), 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 | 49-22 |
| <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | | | |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 | Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 57-39 |
| <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | | |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная | Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 57-97 |
| <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | | |
| 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