

# МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>26-44</b>
190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>56-94</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>12-98</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16,49, Углеводы-86,24	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <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	<b>28-57</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	<b>129-40</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	<b>10-26</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>17-31</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-53</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-727,65, Белки-18,85, Жиры-28,19, Углеводы-95,85	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Zav. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат из пекин. капусты с перцем сладким, зеленью</b> <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>48-17</b>
100	<b>Салат "Острый" с зеленью</b> <small>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-107,95, Белки-1,56, Жиры-7,23, Углеводы-9,04	<b>45-75</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <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	<b>28-57</b>
63	<b>Бифштекс "По-казачьи"</b> <small>свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок</small>	Калорийность-314,44, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57	<b>124-55</b>

90	<b>Котлета "Заводская" 90</b>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	<b>129-40</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (свин.) 75</b>	Калорийность-311,26, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	<b>121-62</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	<b>99-92</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	<b>46-23</b>
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 крупа рисовая, масло сливочное, соль	<b>33-65</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 макаронные изделия, масло сливочное, соль	<b>21-93</b>
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	<b>72-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 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	<b>3-79</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	<b>73-00</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	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	<b>56-39</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	<b>57-97</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	<b>33-11</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>		<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>		<b>10-18</b>

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