

# МЕНЮ НА 30 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>			
50	<b>Биточек из свинины 50</b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>70-91</b>
120	<b>Каша рассыпч. гречневая 120</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	<b>19-04</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>6-04</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-552,04, Белки-14,89, Жиры-21.72, Углеводы-73.42	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b> картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>31-02</b>
50/50	<b>Гуляши из свинины</b> свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>137-31</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>19-99</b>
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	<b>15-48</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>5-12</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-798,78, Белки-21,05, Жиры-37,92, Углеводы-90,06	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав.	Директор	
	производством	школы	

# МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат из пекин. капусты со св.огурцом, зеленью</b> 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	<b>53-89</b>
100	<b>Салат из кваш. капусты с репч.луком, зеленью</b> капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>54-21</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b> картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>31-02</b>

108/50	<b>Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)</b> капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое	Калорийность-321,03, Белки-9,83, Жиры-26,26, Углеводы-11,02	<b>118-28</b>
105	<b>Котлета "Загадка" (свин.)</b> свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-360,32, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	<b>130-25</b>
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b> филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>19-99</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b> макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> 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	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>73-00</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	<b>49-22</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>57-97</b>
75/15	<b>Рулетик с маком и глазурью</b> глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное	Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	<b>51-28</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

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