

МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-64
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-11
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	42-54
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	6-75
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-428,73, Белки-13,62, Жиры-14,03. Углеводы-61.43	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 1	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зел. <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,85, Белки-2,06, Жиры-6,67, Углеводы-12,72	21-91
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	92-06
100	Каша перловая рассып. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-12
Итого за Обед льготный		Калорийность-602,83, Белки-14,53, Жиры-31.99. Углеводы-61.69	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	41-91
100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зел.луком <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная</i>	Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-5,17, Углеводы-3,92	47-49
250/10/ 1	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зел. <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,85, Белки-2,06, Жиры-6,67, Углеводы-12,72	21-91
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-32

35/35	Гуляш из свинины 35/35	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	92-06
70	Котлета "Адлер"	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	116-12
80	Филе куриное "Забава"80	куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-68
150	Пюре картофельное 150	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-76
150	Макаронны отварные 150	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-26
150	Рис отварной 150	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
200	Чай с сахаром	крупя рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	Сок фруктовый 0,2		Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
100	Пицца школьная с колбасой		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-56
52/50	Сосиска в тесте запеченная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-65
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-04
102	Булочка с джемом обсыпная	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-71
30	Хлеб пшеничный	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	Хлеб столичный		Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	Батон нарезной		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025