

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-43
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
50	Крендель сахарный <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-174,14, Белки-2,85, Жиры-6,77, Углеводы-25,64	24-14
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89	2-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-608,33, Белки-10,84, Жиры-18,27, Углеводы-99,03	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми (фасоль), зеленью <i>картофель, фасоль консервир., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-118,77, Белки-2,18, Жиры-5,38, Углеводы-15,29	30-45
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	51-51
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	21-15
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	9-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
20/30	Бутерброд с джемом <i>батон нарезной, джем</i>	Калорийность-133,8, Белки-2,35, Жиры-0,87, Углеводы-29,74	16-29
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-85
Итого за Обед льготный		Калорийность-661,27, Белки-16,08, Жиры-20,48, Углеводы-102,01	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-08
100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	48-18
250/2	Суп картоф. с бобовыми (фасоль), зеленью <i>картофель, фасоль консервир., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-118,77, Белки-2,18, Жиры-5,38, Углеводы-15,29	30-45
108/50	Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)	Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01	108-48

капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое

40/40	Гуляш из свинины 40/40	Калорийность-272,7, Белки-9,44, Жиры-25,02, Углеводы-2,38	107-90
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	80-54
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	92-33
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-70
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	50-84
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-11
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-02
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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