

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
75	Котлета рыбная (треска).75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-88
Итого за Завтрак		Калорийность-324, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-47	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета рыбная (треска).75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-07
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-351, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-52	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Обед

250/10 /2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-64
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/50	Тефтели (гов.) в томатном соусе без риса	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	69-35
	<i>соус томатный, говядина 1 кат., лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Каша рассыпчатая гречневая 80	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	14-26
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-81
	Итого за Обед	Калорийность-532, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-68	110-00

Обед льготный

250/10 /2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-64
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/50	Тефтели (гов.) в томатном соусе без риса	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	69-35
	<i>соус томатный, говядина 1 кат., лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Каша рассыпчатая гречневая 80	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	14-26
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
50	Крендель сахарный	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26	19-34
	<i>растительное, соль</i>		
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-47
	Итого за Обед льготный	Калорийность-717, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-96	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ОМДиректор
школы

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
100/20	Икра свекольная с яйцом	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-11	22-43
250/20 /10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12	33-94
60/50	Тефтели (гов.) в томатном соусе без риса	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	69-35
75	Котлета "Ю-Киевски"	Калорийность-375, Белки-11, Жиры-33, Углеводы-8	72-72
105	Котлета "Загадка"(свин.)	Калорийность-360, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-15	69-73
75	Котлета рыбная (треска).75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
75	Рыба в яице (треска) 75	Калорийность-181, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-6	99-83
150	Каша рассып.гречневая	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61

150	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i> Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	панипюк фруктовый л 2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45	32-84
102	Булочка с джемом обсыпная <i>растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023