

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
80	Мандарины	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	25-99
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-75
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-63	104-00

Завтрак льготный

50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
85	Мандарины	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6	27-62
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	2-45
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-597, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-64	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы**МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/10 /2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-68
--------------	--	--	--------------

50	Котлета рубленая из птицы(филе) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-8	30-44
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-235, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	55-85
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-75
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-34
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-53	110-00

Обед льготный

250/10 /2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-68
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-235, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	55-85
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-83
Итого за Обед льготный		Калорийность-688, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-49	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ОМ

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел. луком и зеленью	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	43-43
	<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>		
100	Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2	39-07
	<i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/15 /10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	24-59
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
106/10 106/10	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	55-85
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>		
50/100	Плов из свинины	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
53/40	Бифштекс рубленый с яйцом	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-3	102-91
	<i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
50/50	Биточки тушеные с овощами (гов.)	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-6	84-49
	<i>говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток брусничный	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		

200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15	Чай с сахаром и	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
17	лимоном		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская		38-84
	жемчужина 0,5л.		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
100	Пицца школьная с п/к	Калорийность-282, Белки-12, Жиры- 12, Углеводы-32	55-07
	колбасой		
	<i>твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/10	Рулетик с маком и	Калорийность-348, Белки-8, Жиры- 13, Углеводы-49	51-21
	шоколадом		
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>		
75	Ватрушка с вишней	Калорийность-205, Белки-5, Жиры- 3, Углеводы-40	39-51
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	Сосиска в тесте	Калорийность-303, Белки-11, Жиры- 16, Углеводы-30	37-68
	запеченная		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
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