

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	37-29
200/10	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-97
Итого за Завтрак			104-00
<i>Калорийность-562, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-80</i>			

Завтрак льготный

25	Сыр порц.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	37-29
200/10	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
70	Яблоко св.	Калорийность-33, Углеводы-7	16-38
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-59
Итого за Завтрак льготный			120-00
<i>Калорийность-591, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-86</i>			

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы**МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/20 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			

50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	32-38
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
95	Мандарины	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	30-87
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-47
Итого за Обед		Калорийность-646, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-85	110-00

Обед льготный

250/20 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	32-38
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	15-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
110	Мандарины	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	35-74
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-665, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-89	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
-----	--	--	--------------

капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)

100/2	Салат "Весна" капуста пекинская	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2	42-86
	огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)		
250/20 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
	картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)		
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
	молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
	свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
80	Биточки "Гнезда" (свин.) с сыром и помидорами	Калорийность-285, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-4	70-75
	свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
	курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
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	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

85 Трубочка ветчинная Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29 **47-01**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75/10 Рулетик с маком и глазурью Калорийность-472, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-59 **32-88**

мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное

80 Лепешка сырная Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36 **44-24**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75 Ватрушка с джемом Калорийность-242, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-51 **25-49**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

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