

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

Завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
50/125	Рагу из свинины <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406, Белки-12, Жиры-32, Углеводы-18	67-28
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
27	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	5-73
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-47	104-00

Завтрак льготный

50/125	Рагу из свинины <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406, Белки-12, Жиры-32, Углеводы-18	67-28
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
90	Яблоко св.	Калорийность-42, Углеводы-9	21-06
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-18
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-582, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-56	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Обед

250/2	Рассольник ленинградский зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	21-56
50	Котлета рыбная (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	49-06
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-37
Итого за Обед		Калорийность-589, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-91	110-00

Обед льготный

250/10 /2	Рассольник ленинградский зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
75	Котлета рыбная (треска).75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	4-14
Итого за Обед льготный		Калорийность-634, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-98	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	34-80
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>(зелень)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
250/20 /2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
50/125	Рагу из свинины <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406, Белки-12, Жиры-32, Углеводы-18	67-28
70	Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-6	76-12
110	Котлета Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
50	Котлета рыбная (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> ГЫЮА ПЮ-	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	49-06
50/20	ленинградски (треска) <i>треска филе зам., лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-4	62-11
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-117, Углеводы-28	34-65
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15 /7	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 л	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	Панишок фруктовый 0,2 л	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
	<i>сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75/10	Рулетик с маком и шоколадом	Калорийность-348, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-49	51-21
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>		
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, 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