

**МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5	<b>10-23</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>2-85</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53	<b>104-00</b>

**Завтрак льготный**

30	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	<b>20-46</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	<b>6-57</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-557, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-60	<b>120-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
омДиректор  
школы**МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/10 /2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-25</b>
--------------	---	--	--------------

свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень)

50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	<b>56-66</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>15-28</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>15-92</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	<b>4-89</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-824, Белки-20, Жиры-40, Углеводы-95	<b>110-00</b>

### Обед льготный

250/10 /2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-25</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	<b>56-66</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>15-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
75	<b>Булочка " Улиточка "</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	<b>32-91</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-96</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-1 044, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-121	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ом

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Здоровье"</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	<b>25-39</b>
100	<b>Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком</b> <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2	<b>39-07</b>
250/20 /10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	<b>31-52</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	<b>56-66</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	<b>57-53</b>
105	<b>Котлета "Загадка"(свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-360, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-15	<b>69-73</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	<b>27-91</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-117, Углеводы-28	<b>34-65</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>

200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
75	<b>Сочни северные с курицей</b>	Калорийность-206, Белки-10, Жиры- 8, Углеводы-25	<b>30-64</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры- 13, Углеводы-29	<b>47-01</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры- 4, Углеводы-32	<b>28-74</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/10	<b>Рулетик с маком и глазурью</b>	Калорийность-472, Белки-7, Жиры- 10, Углеводы-59	<b>32-88</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-43</b>

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