

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	29-83
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-9	34-58
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
10	Огурец соленый	Калорийность-1	3-68
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	4-11
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-69	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	49-97
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
90	Мандарины	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	29-24
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-42
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-699, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-90	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы**МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-12
-------	---	--	--------------

50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	45-86
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</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>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-08
Итого за Обед			110-00
Калорийность-675, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-92			

Обед льготный

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>			
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	45-86
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
140	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33	24-83
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
15	Хлеб столичный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-04
Итого за Обед льготный			130-00
Калорийность-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104			

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Острый"	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9	30-93
	<i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>		
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</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>		
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	45-86
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	49-97
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</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>		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
76/50	Колбаски "По - домашнему "	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, 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>		

150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
	<i>крупа гречневая, 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 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
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
	<i>твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож.	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-38	34-25
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45	32-84
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</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>		
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