

**МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

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

**Завтрак льготный**

75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> <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	<b>49-97</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
90	<b>Мандарины</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	<b>29-24</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>20-61</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>3-42</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-699, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-90	<b>120-00</b>

Бухгалтер

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

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

50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b> 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	<b>45-86</b>
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
80	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> 80	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	<b>14-26</b>
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>			
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	<b>3-08</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>110-00</b>
Калорийность-675, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-92			

**Обед льготный**

250/15 /10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной, зелень</b>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	<b>24-59</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>			
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b> 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	<b>45-86</b>
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
140	<b>Каша рассып. гречневая</b> 150	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33	<b>24-83</b>
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>			
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>2-04</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>130-00</b>
Калорийность-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104			

Бухгалтер

Зав.  
производств  
ом

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

## Сотрудники

100	<b>Салат "Острый"</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9	<b>30-93</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>		
100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>44-28</b>
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>		
250/15 /10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной, зелень</b>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	<b>24-59</b>
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	<b>45-86</b>
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b>	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	<b>49-97</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	<b>47-47</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное " Забава "</b>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	<b>57-53</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
76/50	<b>Колбаски "По - домашнему "</b>	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	<b>63-23</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	<b>27-91</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		

150	<b>Каша рассып.гречневая</b> <b>150</b>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>20-61</b>
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15	<b>Чай с сахаром и</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
17	<b>лимоном</b>		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	<b>55-07</b>
	<i>твердый, томатная паста., укроп ( зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	<b>Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож.</b>	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-38	<b>34-25</b>
	<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	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45	<b>32-84</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с вишней</b>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	<b>39-51</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, 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