

**МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
76/50	<b>Колоаски "110 - оомайнему"</b> " шишаи б/к (хотатка), тук реччатый, масло растительное, мука пшеничная, топленая паста, соль	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
100	<b>Рис отварной 100</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
50	<b>Мандарины</b>	Калорийность-19, Углеводы-4	16-24
17	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-70
<b>Итого за Завтрак</b>			
<b>104-00</b>			
<b>Завтрак льготный</b>			
76/50	<b>Колоаски "110 - оомайнему"</b> " шишаи б/к (хотатка), тук реччатый, масло растительное, мука пшеничная, топленая паста, соль	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
100	<b>Рис отварной 100</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	6-98
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-56
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			
<b>120-00</b>			
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b>Обед</b>			
250/2	<b>Суп картофельный с крупной (рис) с зеленью</b> картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	13-98
50	<b>Котлета рубленая из птицы( филе ) 50</b> куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сушари панироничные, масло растительное, соль	Калорийность-152, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-8	30-44
100	<b>Капуста тушеная 100</b> капуста б/к, топленая паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лимонный лист, лимон, кастюта	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	19-54
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	5-23
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	32-49
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	4-38
<b>Итого за Обед</b>			
<b>110-00</b>			
<b>Обед льготный</b>			
250/2	<b>Суп картофельный с крупной (рис) с зеленью</b> картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	13-98
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сушари панироничные, масло растительное, соль	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лимон, кастюта, лимонный лист	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	32-49
34	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	4-77
<b>Итого за Обед льготный</b>			
<b>130-00</b>			
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b>Сотрудники</b>			
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b> капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
100	<b>Салат из пек. капусты с морковью</b> капуста пеканская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон, сливочная	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	26-72
250/15/2	<b>Суп картофельный с крупной (рис) с мясом (филе ),с зеленью</b> картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
110	<b>Котлета " Пожарская "</b> куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
75	<b>Котлета "По-Киевски "</b> куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль	Калорийность-375, Белки-11, Жиры-33, Углеводы-8	72-72
75	<b>Рыба в яйце (треска) 75</b> печенье (филе пш.), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-181, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-6	99-83
76/50	<b>Колоаски "110 - оомайнему"</b> " шишаи б/к (хотатка), тук реччатый, масло растительное, мука пшеничная, топленая паста, соль	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
150	<b>Рис отварной 150</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лимон, кастюта, лимонный лист	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
150	<b>Картофель отварной 150</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
85	<b>Трубочка ветчинная</b> песто фрозжеско (яя, ветручине, тирозол, кулеби и др., ветчина в оболочке, свир твардой, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b> мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая пачника, сахарная пудра, соль, фрозжи сузие, масло растительное	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45	32-84
75/10	<b>Рулетик с маком и шоколадом</b> мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая пачника, сахар - песок, соль, масло растительное, фрозжи сузие	Калорийность-348, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-49	51-21
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> тесто фрозжеско (яя, ветручине, тирозол, кулеби и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Бухгалтер	Зав. производством	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