

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
90	Апельсин	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	20-59
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-24
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-68	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	22-88
38	Батон нарезной	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-08
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-707, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-90	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
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
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
11	Хлеб столичный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	1-48
Итого за Обед		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-77	110-00

Обед льготный

40	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	18-26
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
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
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
23	Хлеб столичный	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	3-22
Итого за Обед льготный		Калорийность-577, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-86	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
100/10/ 3	Салат из св.огурцов с луком зел. и зеленью <i>огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-6	42-25
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
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
80	Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
80	Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>	Калорийность-285, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-4	70-75
90	Зразы из филе кур " Лакомка" <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль</i>	Калорийность-266, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-12	52-03
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61

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	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	39-51
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
100	Пицца школьная с п/к колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
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.
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