

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-63
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-52	104-00

Завтрак льготный

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	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-07
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-351, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-52	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Обед

250/10 /2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Каша перловая рассып.100	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-24
Итого за Обед			110-00
<i>Калорийность-736, Белки-19, Жиры-40, Углеводы-73</i>			

Обед льготный

250/20 /2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
70	Апельсин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	16-01
12	Хлеб столичный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-75
Итого за Обед льготный			130-00
<i>Калорийность-832, Белки-24, Жиры-45, Углеводы-81</i>			

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100/2	Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2	42-86
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-10
250/20 /2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
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
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
110	Котлета " Пожарская" <i>растительное, соль</i>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
105	Котлета "Загадка"(свин.) <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	69-73
75	Мясо "По-министерски" (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311, Белки-10, Жиры-28, Углеводы-5	58-18
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
150	Каша гречневая рассыпчатая с овощами <i>крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-37	36-27

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		38-84
	жемчужина 0,5л.		
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
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287, Белки-12, Жиры- 13, Углеводы-29	47-01
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/10	Рулетик с маком и	Калорийность-348, Белки-8, Жиры- 13, Углеводы-49	51-21
	шоколадом		
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>		
52/50	Сосиска в тесте	Калорийность-303, Белки-11, Жиры- 16, Углеводы-30	37-68
	запеченная		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маком и	Калорийность-291, Белки-7, Жиры- 9, Углеводы-45	32-84
	сахарной пудрой		
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, 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