

**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	<b>47-47</b>
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	<b>17-89</b>
200	<b>Напиток вишневый</b> <i>вода, вишня мороже, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	<b>23-34</b>
60	<b>Банан</b>	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13	<b>12-73</b>
16	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-57</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-588, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-85	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5	<b>10-23</b>
100/10	<b>Запеканка из творога с джемом</b> <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-268, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-29	<b>76-37</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
110	<b>Банан</b>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23	<b>23-35</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>4-06</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-552, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-80	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	<b>16-89</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>48-80</b>
100	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	<b>17-78</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	<b>20-59</b>
14	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-700, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-76	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			

250/15/ 10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>26-86</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>48-80</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
85	<b>Апельсин</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	<b>19-45</b>
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-30</b>

**Итого за Обед льготный** Калорийность-715, Белки-18, Жиры-33, Углеводы-84 **130-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

### Сотрудники

100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-2	<b>37-99</b>
100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп ( зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>44-28</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>26-86</b>
100/20	<b>Запеканка из творога с джемом</b> <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-292, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-32	<b>83-31</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>48-80</b>
90	<b>Котлета " Сказка"</b> <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-5	<b>47-07</b>
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	<b>52-78</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	<b>26-84</b>
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-117, Углеводы-28	<b>34-65</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>

	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</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>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
200	<b>Сок 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>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>		
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	<b>26-16</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	<b>47-01</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка "Осенняя" с брусникой</b>	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	<b>33-89</b>
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, 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.  
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