

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
85	Мандарины	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6	27-62
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	3-12
Итого за Завтрак		Калорийность-574, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-59	104-00

Завтрак льготный

50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	32-49
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-78
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-592, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-62	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/10 /2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	17-25
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47

100	Капуста тушеная 100	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	19-54
	<i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
80	Яблоко св.	Калорийность-38, Углеводы-8	18-72
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-08
Итого за Обед		Калорийность-534, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-63	110-00

Обед льготный

250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
	<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	19-54
	<i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	4-13
Итого за Обед льготный		Калорийность-603, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-69	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	34-80
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		

100	Салат "Здоровье"	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	25-39
	<i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>		
250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
	<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>		
50/100	Плов из свинины	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
75	Рыба в яйце (треска) 75	Калорийность-181, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-6	99-83
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
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>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с вишней	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	39-51
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		

75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45	32-84
	<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