

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
75	Шницель натуральный рубленый (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8	67-93
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
75	Яблоко св.	Калорийность-35, Углеводы-7	17-55
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-39
Итого за Завтрак		Калорийность-679, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-65	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Шницель натуральный рубленый (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8	67-93
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
28	Батон нарезной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	5-92
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-787, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-84	120-00
Бухгалтер	Зав. производств ом	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Обед

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
	Суп картоф. с		
250/2	бобовыми(горох) с	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
	зеленью		
	<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	49-06
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
100	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200/15	Чай с сахаром и	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	лимоном		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-09
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-36
Итого за Обед		Калорийность-627, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-90	110-00

Обед льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
	Суп картоф. с		
250/20	бобовыми(горох) с	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
12	зеленью с мясом (филе)		
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	49-06
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200/15	Чай с сахаром и	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	лимоном		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-38
Итого за Обед льготный		Калорийность-668, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-95	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>		
250/20 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
75	Шницель натуральный рубленый (свинина)	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8	67-93
	<i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, 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>		
130/50	Перец фаршированный мясом и рисом	Калорийность-233, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16	133-07
	<i>перец сладкий, говядина 1 кат., соус томатный, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, 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	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из вишни	Калорийность-117, Углеводы-28	34-65
	<i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры- 16, Углеводы-30	37-68
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
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 глазурью	Калорийность-472, Белки-7, Жиры- 10, Углеводы-59	32-88
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, 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