

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
35	Огурец свежий	Калорийность-4	12-21
35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	15-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
31	Батон нарезной	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	6-59
Итого за Завтрак		Калорийность-485, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-58	104-00

Завтрак льготный

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
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	6-53
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	31-83
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-32
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-67	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Обед

250/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	21-56
	<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>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
15	Хлеб столичный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-09
	Итого за Обед	Калорийность-759, Белки-20, Жиры-41, Углеводы-76	110-00

Обед льготный

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>пшеничная</i>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	15-25
28	Огурец свежий	Калорийность-3	9-77
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
33	Хлеб столичный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	4-63
	Итого за Обед льготный	Калорийность-817, Белки-21, Жиры-42, Углеводы-87	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ОМ

Директор
школы

МЕНЮ НА 29 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 из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-2	37-99
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
	Рассольник		
250/20 /2/10	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>		
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>		
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>		
90	Котлета " Сказка"	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-5	47-07
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами	Калорийность-285, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-4	70-75
	<i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
	<i>крупа перловая, 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	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
100	Пицца школьная с п/к	Калорийность-282, Белки-12, Жиры- 12, Углеводы-32	55-07
	колбасой		
	<i>твердый, томатная паста., укроп (зелень), 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>		
75/10	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>		
100	Пирожок печеный с	Калорийность-252, Белки-5, Жиры- 3, Углеводы-50	26-16
	яблоком		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, 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