

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Колбаса п/к (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5	10-23
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-85
Итого за Завтрак		Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
35	Колбаса п/к (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12	23-87
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
24	Батон нарезной	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	5-21
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-555, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-56	120-00
Бухгалтер	Зав. производств ом	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 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	17-59
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01

сосиски, масло сливочное

150 **Макаронны отварные 150** Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37 **16-76**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59, Углеводы-15 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

75 **Ватрушка с творогом** Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32 **28-74**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

42 **Хлеб столичный** Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21 **5-96**

Итого за Обед Калорийность-869, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-118 **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 **35-80**

свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота

55/5 **Сосиски отварные с маслом 55/5** Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17 **37-01**

сосиски, масло сливочное

150 **Макаронны отварные 150** Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37 **16-76**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

10 **Огурец свежий** Калорийность-1 **3-49**

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59, Углеводы-15 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

75 **Ватрушка с творогом** Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32 **28-74**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

30 **Хлеб столичный** Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 **4-26**

Итого за Обед льготный Калорийность-886, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-113 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Онежский"	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8	33-48
	<i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-10
	<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	35-80
	<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>		
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
	<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>		
75	Мясо "По-министерски" (свинина)	Калорийность-311, Белки-10, Жиры-28, Углеводы-5	84-24
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>		
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
76/50	Колбаски "По - домашнему "	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	104-27
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	28-98
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, 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
80	Лепешка сырная	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-64
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	46-57
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, 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