МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г) Наименование блюда эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (го, витамины (мг), микроэлементы (гоммость питания) 100/20 3автрак 100/20 3апеканка из творога со калорийность-56, Белки-22, Жирымоговой (гоммоговой сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин (калорийность-59, Углеводы-15 3-94 34 34 34 34 34 34 34	Ī			_
Завтрак 15 Колбаса п/к (порциями) Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5 10-23 100/20 Запеканка из творога со сгущ. молоком Калорийность-302, Белки-22, Жиры-панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 86-98 200 Чай с сахаром свиденное, свитана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 18 Хлеб пшеничный Углеводы-9 Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 2-85 Итого за Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53 104-00 35 Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12 23-87 100/20 Запеканка из творога со сущ. молоком теорог 5%, молоко сгущенное, свитеное, свит		Наименование блюда	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
100/20 Колбаса п/к (порциями) Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5 Запеканка из творога со сущ. молоком 11, Углеводы-29 Метророг 5%, молоко сеущенное, сахар - песок, крула манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин Калорийность-42, Белки-1, углеводы-15 Калорийность-42, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-9 Итого за Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53 Колбаса п/к (порциями) Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12 Калорийность-302, Белки-6, Жиры-12 Калорийность-302, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-29 Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 Калорийность-59, Углеводы-15 Зареканка из творога со Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 Калорийность-59, Углеводы-15 Зареканка из калорийность-59, Углеводы-15 Калорийность-59, Углеводы-15 Калорийность-59, Углеводы-15 Калорийность-59, Углеводы-15 Зареканска крула манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин Калорийность-59, Углеводы-15 Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 Итого за Завтрак льготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры-12 Итого за Завтрак льготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры-12 Отого за Завтрак льготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры-12	(r)		(г), витамины (мг), микроэлементы	питания
100/20 Запеканка из творога со сущ. молоком 11, Углеводы-29 11, Углеводы-29 11, Углеводы-29 120-00 120-00 120-00 120-0000 120-0000 120-0000 120-0000 120-0000 120-0000 120-0000 120-0000 120-00000 120-00000 120-00000 120-000000 120-000000 120-0000000 120-0000000000 120-00000000000000000000000000000000000		<u>Завтрак</u>		
Ссущ. МОЛОКОМ пворое 5%, молоко сеущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой Хлеб пшеничный Углеводы-9 Итого за Завтрак Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-53 Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры- 16, Углеводы-53 Завтрак льготный Калорийность-131, Белки-6, Жиры- 12 35 Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к Запеканка из творога со калорийность-302, Белки-22, Жиры- пворог 5%, молоко сеущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин Калорийность-59, Углеводы-15 З-94 Калорийность-59, Углеводы-15 З-94 Калорийность-59, Углеводы-15 З-94 Калорийность-59, Углеводы-15 З-94 Калорийность-63, Белки-2, Жиры- углеводы-12 Итого за Завтрак льготный калорийность-555, Белки-30, Жиры- 23, Углеводы-56 Бухгалтер Зав. производств Директор школы	15	` • •	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5	10-23
творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 Чай с сахаром Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 104-00 16, Углеводы-53 Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53 35 Колбаса п/к (порциями) Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12 23-87 колбаса п/к 36 Колбаса п/к (порциями) Калорийность-302, Белки-22, Жиры-12 23-87 колбаса п/к 37 Запеканка из творога со Калорийность-302, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-29 Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 Сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 Калорийность-555, Белки-30, Жиры-12 120-00 23, Углеводы-56 Бухгалтер Зав. Директор школы	100/20		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	86-98
сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-42, Белки-1, углеводы-9 2-85 Итого за Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53 104-00 Завтрак льготный Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12 23-87 Запеканка из творога со слущ. молоком Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 86-98 Колбаса п/к Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29 3-94 Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 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. Директор школы Директор школы		творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари		
18Хлеб пшеничныйКалорийность-42, Белки-1, углеводы-92-85Итого за Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53104-0035Колбаса п/к (порциями) колбаса п/кКалорийность-131, Белки-6, Жиры-1223-87100/20Запеканка из творога со слуш. молоком творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, еанилинКалорийность-39, Углеводы-153-94200Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой сахар - песок, чай черный крупнолистовой Углеводы-12Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-155-21Итого за Завтрак льготный калорийность-555, Белки-30, Жиры-12 зав. производствДиректор школы120-00	200	-	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
Итого за Завтрак Калорийность-460, Белки-26, Жиры- 16, Углеводы-53 338 КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) КОЛБАСА П/К 100/20 35 КОЛБАСА П/К 100/20 36 КОЛБАСА П/К 100/20 37 КОЛБАСА П/К 100/20 38 ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОЗА СО СЗУЩ. МОЛОКОМ ТВОРОЗ 5%, МОЛОКО СЗУЩЕННОЕ, САХАР - ПЕСОК, КРУПА МАННАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ, СМЕТАН 15%, ЯЙЦО СТОЛОВООЕ, СОЛЬ, ВАНИЛИН 200 40 КАЛОРИЙНОСТЬ-59, УГЛЕВОДЫ-15 САХАР - ПЕСОК, ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТВОВОЙ САХАР - ПЕСОК, ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТВОВОЙ КАЛОРИЙНОСТЬ-63, БЕЛКИ-2, ЖИРЫ-1, УГЛЕВОДЫ-12 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ЛЬГОТНЫЙ КАЛОРИЙНОСТЬ-555, БЕЛКИ-30, ЖИРЫ- 23, УГЛЕВОДЫ-56 БУХГАЛТЕР 38 В. ПРОИЗВОДСТВ ДИРЕКТОР ШКОЛЫ	18			2-85
35 Колбаса п/к (порциями) Калорийность-131, Белки-6, Жиры- 100/20 Запеканка из творога со сущ. молоком творог 5%, молоко сущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 Чай с сахаром Калорийность-59, Углеводы-15 З-94 24 Батон нарезной Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 Итого за Завтрак лыготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры- 23, Углеводы-56 Бухгалтер Зав. Директор школы		Итого за Завтрак	Калорийность-460, Белки-26, Жиры-	104-00
100/20 3апеканка из творога со слущ. Молоком 12 100/20 11, Углеводы-29 13-87 14 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 4 4 4 5 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6		Завтрак льгот	<u>ный</u>	
100/20 СЗУЩ. МОЛОКОМ творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 Чай с сахаром	35	, , ,		23-87
11, Углеводы-29 творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 Чай с сахаром Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 сахар - песок, чай черный крупнолистовой 24 Батон нарезной Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 Итого за Завтрак льготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры- 23, Углеводы-56 Бухгалтер Зав. Директор школы	100/00	Запеканка из творога со	Калорийность-302. Белки-22. Жиры-	00.00
панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин 200 Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59, Углеводы-15 3-94 24 Батон нарезной Итого за Завтрак льготный Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 5-21 Вухгалтер Зав. Производств Директор школы	100/20	сгущ. молоком	•	86-98
сахар - песок, чай черный крупнолистовой 24 Батон нарезной Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 5-21 Итого за Завтрак льготный Бухгалтер Калорийность-555, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-56 120-00 Бухгалтер Зав. производств Директор школы				
24Батон нарезнойКалорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-125-21БухгалтерИтого за Завтрак льготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-56Директор школы	200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
Углеводы-12 5-21 Итого за Завтрак льготный Калорийность-555, Белки-30, Жиры- 23, Углеводы-56 Бухгалтер Зав. Директор школы		сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
23, Углеводы-56 Бухгалтер Зав. Директор производств школы	24	<u> </u>	Углеводы-12	5-21
производств школы		Итого за Завтрак льготный		120-00
	Бухгалт	производств	****	

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>

250/10 /2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень	Калорийность-103, Белки-2, Жиры- 5, Углеводы-12	17-59
	свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)		
<i>55/5</i>	Сосиски отварные с маслом 55/5	Калорийность-181, Белки-6, Жиры- 17	37-01

	сосиски, масло сливочное		
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры- 5, Углеводы-37	16-76
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
75	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Ватрушка с творогом тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебя	Калорийность-211, Белки-11, Жиры- 4, Углеводы-32 к и др., фарш творожный(для ватрушек,	28-74
42	пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо сто. Хлеб столичный	ловое, масло растительное Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	5-96
	Итого за Обед	Калорийность-869, Белки-27, Жиры- 32, Углеводы-118	110-00
	<u>Обед льготни</u>	<u>ый</u>	
250/20	Борщ со св.капустой, с	Kananušusani 447 Fanus C Wumu	
250/20 /10/2	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		
<i>55/5</i>	Сосиски отварные с маслом 55/5	Калорийность-181, Белки-6, Жиры- 17	37-01
150	сосиски, масло сливочное Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры- 5, Углеводы-37	16-76
10	Огурец свежий	Калорийность-1	3-49
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>7</i> 5	сахар - песок, чай черный крупнолистовой 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 Калорийность-70, Белки-2,		
30	Хлеб столичный	Углеводы-15	<i>4-</i> 26
		Калорийность-886, Белки-30, Жиры- 35, Углеводы-113	130-00
Бухгалт	гер Зав. производств ом	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Онежский"	Калорийность-205, Белки-5, Жиры- 17, Углеводы-8	33-48
	капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло соль йодированная, укроп (зелень)	растительное, лук репчатый, сахар - песок,	
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-10
	капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, м соль йодированная, лимон. кислота		
0.7.0/0.0	Борщ со св.капустой, с		
250/20 /10/2	кар.,мясом(филе.),смет.	Калорийность-147, Белки-6, Жиры- 8, Углеводы-13	<i>35-80</i>
, 10,2	, зел.	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
	свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста томатная паста., масло растительное, сахар - по		
100/20	Запеканка из творога со	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-	86-98
100/20	сгущ. молоком	11, Углеводы-29	00 00
	творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль		
<i>7</i> 5	Мясо "По-министерски"	Калорийность-311, Белки-10, Жиры-	84-24
	(свинина)	28, Углеводы-5	0.2.
свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль			
80	Отбивная из филе	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-	65-08
	птицы 80	20, Углеводы-10	
	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок		
76/50	Колбаски "По -	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-	104-27
70,00	домашнему "	36, Углеводы-8	104 21
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло расти паста., соль	ітельное, мука пшеничная, томатная	
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры- 5, Углеводы-22	28-98
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло	сливочное, соль	
150	Макароны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры- 5, Углеводы-37	16-76
200	макаронные изделия, масло сливочное, соль КОМПОМ ИЗ ВИШНИ	Калорийность-117, Углеводы-28	34-65
200	калорииность-тт, этлеводы-20 34-03 вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
000//-	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
, -	ЛИМОПОМ сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская		38-84
	жемчужина 0,5л.		JU-U4
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
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное			
85	Трубочка ветчинная		Калорийность-287, Белки-12, Жиры- 13, Углеводы-29	46-57
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное				
<i>7</i> 5	Ватрушка с творого	М	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				
75	Ватрушка "Осенняя"	C	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-	33-89
<i>7</i> 5	брусникой		3, Углеводы-41	33-09
 мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное				
30	Хлеб пшеничный		Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<i>4-</i> 68
<i>30</i>	Хлеб столичный		Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной		Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Бухгал	•		Директор	
	производств ом		школы	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен С 18.04.2022 по 18.04.2023