

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

Завтрак

50/30	Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанный с томатом <i>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	63-67
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-89
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	12-21
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-29
Итого за Завтрак		Калорийность-421,71, Белки-12,17, Жиры-11,7, Углеводы-66,43	104-00

Завтрак льготный

50/30	Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанный с томатом <i>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	63-67
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-98
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	13-07
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	5-50
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-493,55, Белки-13,36, Жиры-13,66, Углеводы-78,84	120-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ОМДиректор
школы

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Обед

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-80
<i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	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-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
60	Груша	Калорийность-28,2, Белки-0,24, Жиры-0,18, Углеводы-6,18	19-10
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-51
Итого за Обед		Калорийность-510,53, Белки-12,03, Жиры-22,05, Углеводы-65,54	110-00

Обед льготный

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-80
<i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	31-83
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	2-97
Итого за Обед льготный		Калорийность-587,45, Белки-15,05, Жиры-23,75, Углеводы-77,42	130-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ОМ

Директор
школы

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	45-42
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	42-62
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/15 /2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	28-18
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
90	Зразы из филе кур "Лакомка"	Калорийность-266,31, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59	60-37
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль</i>		
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
75	Рыба в яйце (треска) 75	Калорийность-180,89, Белки-16,14, Жиры-10,43, Углеводы-5,7	143-37
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13

200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	46-57
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	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>			
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
<i>твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	26-16
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
75/2	Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож.	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	34-25
<i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	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