

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ГИМНА.

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

Завтрак

	котлета рубленая	
75	из птицы(филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37
	75	
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	
100	Макаронны	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7
	отварные	
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33
Итого за Завтрак		Калорийность-515,2, Белки-18,61, Жиры-18,81, Углеводы-67,37

Завтрак льготный

	Котлета рубленая	
75	из птицы(филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37
	75	
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	
150	Макаронны	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05
	отварные 150	
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-634,77, Белки-21,65, Жиры-21,34, Углеводы-88,37

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИ

Обед

250 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25
	<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	
50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	
100	Картофель жар. (из вареного) 100	Калорийность-179,09, Белки-2,41, Жиры-10,07, Углеводы-19,64
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>	
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83
Итого за Обед		Калорийность-553,55, Белки-16,27, Жиры-20,92, Углеводы-74,78

Обед льготный

250 /20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	
50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	
150	картофель жар. из вареного 150	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>	
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
Итого за Обед льготный		Калорийность-656,4, Белки-17,86, Жиры-26,38, Углеводы-86,7

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИ

Сотрудники

- Салат из**
100 **пекин.капусты с** Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17,
перцем сладким Углеводы-7,13
капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота
- 100 **Салат из редиса с** Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-
огурцами и яйцом 11,23, Углеводы-1,93
редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)
- 250 **Суп картоф. с**
/20/ **бобовыми(горох) с** Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-
2 **зеленью с мясом** 5,56, Углеводы-19,69
(филе)
картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)
- 80 **Биточки "Гнёзда" (** Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-
свин.) с сыром и 24,67, Углеводы-3,59
помидорами
свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль
- 75 **из птицы(филе кур.)** Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-
75 15,14, Углеводы-11,37
куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль
- 50 **Котлета рыбная** Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-
(треска)50 5,37, Углеводы-7,58
треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль
- 110 **Котлета** Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-
"Полянская" 22,59, Углеводы-19,46
куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль
- 150 **Макароны** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01,
отварные 150 Углеводы-37,05
макаронные изделия, масло сливочное, соль
- 150 **Рис отварной 150** Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-
150 6,11, Углеводы-40,01
крупа рисовая, масло сливочное, соль
- 150 **картофель жар. из** Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-
вареного 150 15,11, Углеводы-29,47
картофель, масло растительное, соль
- 200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
сахар - песок, чай черный крупнолистовой
- 200 **Чай с сахаром и** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01,
/15/ **лимоном** Углеводы-15,18
7 *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*

- 7 **Лимон порц.** Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01,
воща мин. Углеводы-0,21
- 0,5 **Карельская**
шампушка 0,5л
- 200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2,
Углеводы-20,2
- 85 **Трубочка ветчинная** Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-
13,37, Углеводы-29,36
*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый,
мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное*
- 52/ **Сосиска в тесте** Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-
50 **запеченная** 15,85, Углеводы-29,53
*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука
пшеничная, масло растительное*
- 80 **Лепешка сырная** Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-
8,31, Углеводы-36,08
*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука
пшеничная, яйцо столовое, масло растительное*
- 75 **Ватрушка с джемом** Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59,
Углеводы-50,8
*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо
столовое, масло растительное*
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,
Углеводы-14,76
- 30 **Хлеб столичный** Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,
Углеводы-14,82
- 30 **Батон нарезной** Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,
Углеводы-15,42

Бухгалт
ер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

19.12.2022

ЗИЯ

Стоимость питания (руб)

59-58

11-19

3-94

25-99

3-30

104-00

59-58

16-76

3-94

32-49

7-23

120-00

ІЯ

14-47

58-66

18-01

11-04

3-94

3-88

110-00

32-57

58-66

26-97

3-68

3-94

4-18

130-00

ІЯ

37-10

42-62

32-57

93-26

59-58

58-66

77-34

16-76

26-84

26-97

3-94

5-99

2-04

38-84

38-61

46-57

37-68

44-64

25-49

4-68

4-21

6-43

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023