

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Котлета рубленая из птицы(филе) 50 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	38-15
100	Макароны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-96
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	31-83
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	4-93
Итого за Завтрак		Калорийность-482,34, Белки-14,99, Жиры-13.91. Углеводы-73.29	104-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Завтрак льготный</u>			
20	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	13-64
50	Котлета рубленая из птицы(филе) 50 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	38-15
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	31-83
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	5-21
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-630,43, Белки-20,35, Жиры-22.33. Углеводы-86.18	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-47
50	Котлета рыбная (треска)50 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	58-66
100	Рис отварной 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-89
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	10-89
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-15
Итого за Обед		Калорийность-534,74, Белки-16,55, Жиры-14.96. Углеводы-83.25	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-47

	<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	58-66
50	Котлета рыбная (треска) 50		
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
150	Рис отварной 150		
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	19-61
45	Помидор свежий		
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>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	4-43
32	Хлеб столичный		
Итого за Обед льготный		Калорийность-623,33, Белки-18,21, Жиры-17,07, Углеводы-98,54	130-00
	Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 26 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>		
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-57
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
110	Котлета " Пожарская "	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	88-67
	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
90	Котлета " Сказка "	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	63-98
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, 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>		
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	38-61
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	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-287,17, 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	Ватрушка с вишней	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	39-51
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		

30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	<i>Батон нарезной</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43

Бухгалтер

Зав.
производством

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