

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

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

Завтрак

55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	37-01
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
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	10-89
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-72
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-07
Итого за Завтрак		Калорийность-555,94, Белки-14,41, Жиры-24,13, Углеводы-67,44	104-00

Завтрак льготный

55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	37-01
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
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	17-43
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-72
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-643,36, Белки-16,06, Жиры-26,22, Углеводы-82,82	120-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	12-26
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58

100	Картофель жар. (из вареного) 100 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-179,09, Белки-2,41, Жиры-10,07, Углеводы-19,64	18-01
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	11-04
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистной</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-12
Итого за Обед		Калорийность-619,98, Белки-18,31, Жиры-30,7, Углеводы-66,92	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	12-26
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панцировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
100	Картофель жар. (из вареного) 100 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-179,09, Белки-2,41, Жиры-10,07, Углеводы-19,64	18-01
130	Яблоко св.	Калорийность-61,1, Белки-0,04, Жиры-0,52, Углеводы-12,74	30-42
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистной</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	3-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-688,78, Белки-18,39, Жиры-31,25, Углеводы-81,62	130-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	43-39
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	45-42
250/15/ 2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-83,97, Белки-2,1, Жиры-4,07, Углеводы-9,48	29-23
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	94-29
75	Котлета "По-Киевски" <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	82-98

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>			
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	Макаронны отварные	150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
	<i>макаронные изделия, 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
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>			
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>			
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	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.
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