

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Биточек рыбный (треска)50	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-52
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	20-08
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	13-65
200/15	Чай с сахаром и	Калорийность-61,41, Белки-0,06,	5-99
17	лимоном	Жиры-0,01, Углеводы-15,18	
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-76
Итого за Завтрак		Калорийность-348,21, Белки-11,83, Жиры-8,33, Углеводы-55,99	104-00

Завтрак льготный

50	Биточек рыбный (треска)50	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-52
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	30-22
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	11-70
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	9-24
200/15	Чай с сахаром и	Калорийность-61,41, Белки-0,06,	5-99
17	лимоном	Жиры-0,01, Углеводы-15,18	
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-33
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-376,35, Белки-12,27, Жиры-10,08, Углеводы-58,23	120-00

Бухгалтер

Зав.
производствДиректор
школы**МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/10	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-65
12			

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)

35/35 Гуляш из свинины 35/35 Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09 **68-88**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

100 Каша перловая рассып.100 Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31 **10-22**

крупа перловая, масло сливочное, соль

200 Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

15 Хлеб столичный Калорийность-34,8, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41 **2-31**

Итого за Обед Калорийность-606,04, Белки-14,79, Жиры-32,17, Углеводы-64,19 **110-00**

Обед льготный

250/10 /2 Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 **24-65**

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)

35/35 Гуляш из свинины 35/35 Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09 **68-88**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

100 Каша перловая рассып.100 Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31 **10-22**

крупа перловая, масло сливочное, соль

80 Яблоко св. Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84 **18-72**

200 Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

23 Хлеб столичный Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36 **3-59**

Итого за Обед льготный Калорийность-662,2, Белки-15,26, Жиры-32,57, Углеводы-75,98 **130-00**

Бухгалтер _____

Зав. производств _____

Директор школы _____

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100/2 Салат из пекинской капусты со св. огурцом Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86 **42-38**

капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная

100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	33-00
250/20 /2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	42-37
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
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-14
80	Виточек "Загадка" (свин) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	106-20
80	Отбивная из филе птицы 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	30-22
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
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
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	54-70

твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75/2 **Плюшка с маком и сахарной пудрой** Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92 **32-84**

мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное

102 **Булочка с джемом обсыпная** Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 **44-00**

мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 **5-15**

30 **Хлеб столичный** Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 **4-68**

30 **Батон нарезной** Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 **7-02**

Итого за Сотрудники Калорийность-3 401,2, Белки-104,77, Жиры-163,56, Углеводы-371,35 **798-83**

Итого за день Калорийность-5 394, Белки-158,92, Жиры-246,71, Углеводы-625,74 **1 262-83**

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