

МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	10-23
100/10	Запеканка из творога со сгущ. молоком <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39	83-69
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	6-14
Итого за Завтрак		Калорийность-460,36, Белки-24,88, Жиры-15,47. Углеводы-54,75	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
25	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-05
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	91-29
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	7-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,21, Белки-28,97, Жиры-19,94. Углеводы-60,77	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**Обед**

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	20-09
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-92
100	Пюре картофельное <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	20-08
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	7-36
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	3-61
Итого за Обед		Калорийность-424,82, Белки-13,5, Жиры-16,23. Углеводы-56,24	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-83

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль

Фрикадельки из филе кур. в

50/60	соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-92
100	Картофель отварной	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	19-58
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	7-36
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-37
Итого за Обед льготный		Калорийность-565,04, Белки-18,74, Жиры-23,36. Углеводы-69,75	130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 11 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор.	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	19-79
<i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>			
100/2	Салат "Весна" капуста пекинская	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	44-81
<i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-83
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	91-29
<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>			
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	93-98
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>			
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-92
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
100	Мясо "По-французски "(филе кур.)	Калорийность-344,43, Белки-20,76, Жиры-27,77, Углеводы-2,49	118-41
<i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>			
80	Филе куриное " Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, 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>			
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	29-35
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84

	<i>крупa рисовая, масло сливочное, соль</i>		
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	26-16
100	Пицца школьная с п/к колбасой <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	54-70
75/2	Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож. <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	34-66
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

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