

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	78-26
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	16-38
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-42
Итого за Завтрак		Калорийность-462,69, Белки-16,76, Жиры-20,43. Углеводы-52,32	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	78-26
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	31-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-97
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-476,79, Белки-17,14, Жиры-20,45. Углеводы-55,76	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГИМНАЗИЯ**Обед**

250/10/2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	18-94
<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>			
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-59
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
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
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
15	Хлеб столичный	Калорийность-34,8, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	3-17
Итого за Обед		Калорийность-548,98, Белки-17,88, Жиры-25,19. Углеводы-62,56	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет., зел.	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	37-17
<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>			
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-59
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	7-36
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>			

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	25-70
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	45-89
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. , зел. <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15% томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	37-17
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	83-24
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры- 22,59, Углеводы-19,46	78-03
76/50	Колбаски "По - домашнему " <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1, Углеводы-7,92	104-27
50/125	Рагу из птицы 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры- 19,91, Углеводы-15,73	78-26
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	30-22
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры- 15,85, Углеводы-29,53	37-68
85	Трубочка ветчинная	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры- 13,37, Углеводы-29,36	46-57
75/10	Рулетик с маком и шоколадом	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры- 13,26, Углеводы-49,19	51-21
75	Пирожок печеный с яблоком 75	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i> Калорийность-201,89, Белки-4,87, Жиры-2,72, Углеводы-39,29	18-39
30	Хлеб пшеничный	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> 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