

**МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГИМНАЗИЯ**

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

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

**МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/10/2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>18-94</b>
<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>			
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-59</b>
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>7-36</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-34,8, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>3-17</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-548,98, Белки-17,88, Жиры-25,19. Углеводы-62,56	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет., зел.</b>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>37-17</b>
<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	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-59</b>
<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>7-36</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

**МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат "Здоровье"</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	<b>25-70</b>
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <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	<b>45-89</b>
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет., зел.</b> <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	<b>37-17</b>
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <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	<b>83-24</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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	<b>78-03</b>
76/50	<b>Колбаски "По - домашнему "</b> <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	<b>104-27</b>
50/125	<b>Рагу из птицы 50/125</b> <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	<b>78-26</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>30-22</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-76</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>

7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-61</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры- 15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	<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	<b>46-57</b>
75/10	<b>Рулетик с маком и шоколадом</b>	<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	<b>51-21</b>
75	<b>Пирожок печеный с яблоком 75</b>	<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	<b>18-39</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	<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	<b>5-15</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-68</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-02</b>

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