

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
55	Сосиски отварные 55	Калорийность-165,87, Белки-5,57, Жиры-15,83, Углеводы-0,24	33-93
	<i>сосиски</i>		
100	Макароны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	21-06
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	2-88
Итого за Завтрак		Калорийность-535,73, Белки-16,03, Жиры-25.11. Углеводы-60.03	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
55	Сосиски отварные 55	Калорийность-165,87, Белки-5,57, Жиры-15,83, Углеводы-0,24	33-93
	<i>сосиски</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	21-06
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-53
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-660,72, Белки-20,42, Жиры-28.23. Углеводы-79.76	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**Обед**

250/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью	Калорийность-98,1, Белки-1,94, Жиры-5,33, Углеводы-10,45	10-77
	<i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%</i>		
50	Биточек рубленый из птицы (паровой)	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-28
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>		
106	Омлет натуральный 106	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	51-04
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-08
Итого за Обед		Калорийность-546,36, Белки-21,34, Жиры-32.41. Углеводы-42.26	110-00

Обед льготный

250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной, зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-93
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-28
106	Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	51-04
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	5-87
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-88
Итого за Обед льготный		Калорийность-589,77, Белки-24,67, Жиры-34,23, Углеводы-45,3	130-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-51
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	34-73
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной, зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-93
55	Сосиски отварные 55 <i>сосиски</i>	Калорийность-165,87, Белки-5,57, Жиры-15,83, Углеводы-0,24	33-93
106	Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	51-04
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
90	Котлета " Сказка " <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	64-12
80	Филе куриное " Забава " <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
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
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-00
200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-47

200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
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	5-87
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	44-62
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	43-91
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	46-55
75/10	Рулетик с маком и шоколадом <i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры-13,26, Углеводы-49,19	51-20
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