

**МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	<b>10-23</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39	<b>84-62</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>5-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-465,09, Белки-25,29, Жиры-14,97. Углеводы-56.64	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	<b>10-23</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39	<b>84-62</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>5-87</b>
40	<b>Банан</b>	Калорийность-38,4, Белки-0,6, Жиры-0,2, Углеводы-8,4	<b>11-26</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>8-02</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-522,1, Белки-26,14, Жиры-15.92. Углеводы-67.48	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством
			Директор школы

**МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>18-59</b>
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>55-58</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-63</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>5-87</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>4-33</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-574,71, Белки-19,2, Жиры-19.45. Углеводы-80.42	<b>110-00</b>

### Обед льготный

250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. ,</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>36-74</b>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b> <i>50/60</i> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>55-58</b>		
150	<b>Каша рассып.гречневая</b> <i>150</i> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-63</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>5-87</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>3-43</b>		
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	<b>2-75</b>		
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-642,43, Белки-24,16, Жиры-22,2, Углеводы-86,21	<b>130-00</b>		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	Директор школы

## **МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ 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 сырых овощей с пекинск. капустой</b> <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	<b>33-10</b>
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. ,</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>36-74</b>
108/50	<b>Голубцы с мясом и рисом в соусе смет. - томат. (свин.)</b> <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>	Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	<b>65-18</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <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	<b>70-45</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.)</b> <i>75</i> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-79</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с овощами</b> <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25,16, Углеводы-5,66	<b>81-51</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая</b> <i>150</i> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-63</b>
150	<b>Пюре картофельное</b> <i>150</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</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>5-87</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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <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	<b>45-56</b>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b> <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	<b>55-68</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <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	<b>47-81</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	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

Бухгалтер

Зав.  
производством

Зав.  
производством

Директор  
школы

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