

**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b><u>Завтрак</u></b>					
50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>58-80</b>		
100	<b>Рагу овощное100</b> <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-82,12, Белки-1,75, Жиры-4,18, Углеводы-9,11	<b>13-24</b>		
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>11-08</b>		
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>11-70</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>5-35</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-329,52, Белки-11,21, Жиры-9,89, Углеводы-48,05	<b>104-00</b>		
<b><u>Завтрак льготный</u></b>					
50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>58-80</b>		
100	<b>Рагу овощное100</b> <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-82,12, Белки-1,75, Жиры-4,18, Углеводы-9,11	<b>13-24</b>		
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>11-08</b>		
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>11-70</b>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>17-55</b>		
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>3-80</b>		
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-355,37, Белки-10,55, Жиры-10,22, Углеводы-53,42	<b>120-00</b>		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	Директор школы

**МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	<b>13-37</b>
75	<b>Биточек из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-61</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-12</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>3-63</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-710,54, Белки-18,83, Жиры-30,48, Углеводы-90,02	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			

250/15/ 2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью</b>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	<b>26-72</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-39</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
10	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	<b>3-46</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>4-16</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>130-00</b>
Калорийность-782,78, Белки-22,42, Жиры-34,37, Углеводы-95,67			

Бухгалтер

Бухгалтер

Зав.  
производствомЗав.  
производствомДиректор  
школы

Директор школы

## МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Салат из нек. капусты с морковью</b>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	<b>23-78</b>
<i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>			
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>44-42</b>
<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью</b>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	<b>26-72</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
110	<b>Котлета " Пожарская "</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>78-03</b>
<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
80	<b>Филе куриное " Забава "</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-82</b>
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>			
150	<b>Рагу овощное 150</b>	Калорийность-141,23, Белки-2,73, Жиры-7,99, Углеводы-14,33	<b>18-06</b>
<i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-39</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-87</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>		Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36		<b>47-11</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>				
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>		Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53		<b>38-22</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>				
75	<b>Ватрушка с вишней</b>		Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62		<b>39-99</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>				
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