

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<u>Завтрак</u>					
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33		
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-00		
80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	29-15		
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	4-69		
Итого за Завтрак		Калорийность-355,96, Белки-9,47, Жиры-15,02, Углеводы-44,93	104-00		
<u>Завтрак льготный</u>					
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11		
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-00		
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83		
80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	29-15		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	3-91		
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-391,06, Белки-11,93, Жиры-17,56, Углеводы-45,37	120-00		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	Директор школы

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**Обед**

250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	16-17
55	Сосиски отварные <i>сосиски</i>	Калорийность-165,87, Белки-5,57, Жиры-15,83, Углеводы-0,24	34-47
106	Омлет натуральный <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	52-45
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-08
Итого за Обед		Калорийность-628,62, Белки-20,27, Жиры-37,58, Углеводы-52,24	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	16-17

55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	37-61
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
106/10	Омлет натуральный 106/10	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	57-40
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>		
25	Огурец соленый	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	8-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-688,11, Белки-22,45, Жиры-40,89, Углеводы-57,03	130-00
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством
			Директор школы
			Директор школы

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/20/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе)	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	34-66
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	37-61
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
106/10	Омлет натуральный 106/10	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	57-40
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	78-03
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
75/20	Печень , тушеная с луком	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	76-33
	<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>		
90	Котлета " Сказка"	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	64-12
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
58	Котлета отбивная (свинина)	Калорийность-320,13, Белки-10,77, Жиры-28,2, Углеводы-5,69	84-61
	<i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-63
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-26
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из вишни	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-47
	<i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2			34-13
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08			45-56
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>				
75/10	Рулетик с маком и шоколадом	Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры-13,26, Углеводы-49,19			48-22
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>				
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21			23-62
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>				
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16			47-81
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>				
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

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