

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Котлета рыбная (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	58-64
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	17-45
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
125	Яблоко св.	Калорийность-58,75, Белки-0,04, Жиры-0,5, Углеводы-12,25	19-68
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-40
Итого за Завтрак		Калорийность-391,07, Белки-10,96, Жиры-9.7. Углеводы-63.75	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета рыбная (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	58-64
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	17-45
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	21-97
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	17-32
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-451,19, Белки-11,61, Жиры-9.83. Углеводы-77.15	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**Обед**

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	21-65
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	9-98
15	Огурец соленый	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	4-66
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	4-55
Итого за Обед		Калорийность-610,51, Белки-16,77, Жиры-23.59. Углеводы-82.44	110-00
<u>Обед льготный</u>			

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	39-33
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	14-93
15	Огурец соленый	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	4-66
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
14	Хлеб столичный	Калорийность-32,48, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	1-92
Итого за Обед льготный		Калорийность-679,72, Белки-20,91, Жиры-28,69, Углеводы-84,24	130-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100/2	Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	43-59
100/10/ 3	Салат из св.огурцов с луком зел. и зеленью <i>огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-67,19, Белки-0,85, Жиры-6,11, Углеводы-0,45	41-92
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	39-33
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
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	69-35
75/20	Печень , тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	76-33
105	Котлета "Загадка"(свин.) <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	91-69
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-28
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	21-97
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83

200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
7	Лимон порц. <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		41-79
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	30-63
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-12
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	44-40
75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	39-68
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	44-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

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