

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	12-24
100/10	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, 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	83-93
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-471,99, Белки-25,76, Жиры- 16,62. Углеводы-54,19	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	18-36
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	91-55
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-552, Белки-29,59, Жиры- 21,54. Углеводы-59,24	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</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
50	Биточек рыбный (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры- 4,37, Углеводы-7,58	58-37
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры- 4,07, Углеводы-26,68	16-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
50	Апельсин	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	10-26
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры- 0,35, Углеводы-15,81	4-42
Итого за Обед		Калорийность-547,3, Белки-14,8, Жиры- 11,96. Углеводы-94,34	110-00
<u>Обед льготный</u>			
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

картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

50	Биточек рыбный (треска)50	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-37
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-95
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	12-32
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-87
Итого за Обед льготный		Калорийность-594,51, Белки-18,43, Жиры-15,82, Углеводы-93,77	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ 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>		
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-51
	<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</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, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Мясо "По-французски "(филе кур.)	Калорийность-344,43, Белки-20,76, Жиры-27,77, Углеводы-2,49	115-22
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
50	Рыба жареная (треска)	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	99-75
	<i>треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, соль</i>		
63	Бифштекс " По-казачьи" свин.	Калорийность-314,39, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57	85-60
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок</i>		
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-28
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
	<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>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		

7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
330	Вода мин.Карельская жемчужина 0,33л.		39-48
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
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	41-98
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 "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры- 2,68, Углеводы-41	36-34
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры- 15,85, Углеводы-29,53	37-91
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