

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ 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	20-94
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-305,47, Белки-9,49, Жиры-21,06, Углеводы-19,35	72-84
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	6-39
Итого за Завтрак		Калорийность-495,6, Белки-15,69, Жиры-25,92. Углеводы-49,74	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	27-92
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-305,47, Белки-9,49, Жиры-21,06, Углеводы-19,35	72-84
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-46
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-520,05, Белки-17,62, Жиры-26,69. Углеводы-51,54	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07
50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	49-30
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	17-45
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-29
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-56
Итого за Обед		Калорийность-539,61, Белки-12,9, Жиры-26,68. Углеводы-60,96	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.

75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	17-45
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	12-25
35	Помидор свежий	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200	Чай с сахаром	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	5-21
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-668,1, Белки-16,87, Жиры-34,56, Углеводы-71,67	130-00
37	Хлеб столичный		
Итого за Обед льготный			

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 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>		
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-17
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
80	Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами	Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	89-53
	<i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>		
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-305,47, Белки-9,49, Жиры-21,06, Углеводы-19,35	72-84
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35
80	Филе куриное " Забава"	Калорийность-266,31, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59	60-60
90	Зразы из филе кур " Лакомка"	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-28
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.		
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

100	<i>Пицца школьная с колбасой</i> <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
80	<i>Лепешка сырная</i> <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
75	<i>Ватрушка с вишней</i> <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
75/10	<i>Рулетик с маком и шоколадом</i> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры-13,26, Углеводы-49,19	46-34
75	<i>Ватрушка с джемом</i> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	31-17
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	<i>Батон нарезной</i>	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