

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (кг)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (поярка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сушеный</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
100	Каша рассып.гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-42
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-59
Итого за Завтрак		Калорийность-586,9, Белки-17,57, Жиры-28,24, Углеводы-65,41	104-00
Завтрак льготный			
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (поярка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сушеный</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-275,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	11-60
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	5-74
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-680,86, Белки-20,79, Жиры-30,43, Углеводы-80,39	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (кг)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе) со сметаной ,зелень <i>картофель б/к, морковь, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-93
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом50/60 <i>крутые грудки филе, мякоть томатов2,5%, хлеб пшеничный, соль, сметанная с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-72
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	10-95
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
19	Хлеб столничный	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	2-62
Итого за Обед		Калорийность-497,45, Белки-18,21, Жиры-18,3, Углеводы-64,34	110-00
Обед льготный			
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе) со сметаной ,зелень <i>картофель б/к, морковь, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-93
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом50/60 <i>крутые грудки филе, мякоть томатов2,5%, хлеб пшеничный, соль, сметанная с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-72
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
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	6-22
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
30	Хлеб столничный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-26
Итого за Обед льготный		Калорийность-626,78, Белки-20,89, Жиры-20,21, Углеводы-89,5	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (кг)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Сотрудники			
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон, кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль водоросляная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль водоросляная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	44-86
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе) со сметаной ,зелень <i>картофель б/к, морковь, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-93
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом50/60 <i>крутые грудки филе, мякоть томатов2,5%, хлеб пшеничный, соль, сметанная с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	54-72
110	Котлета " Пожарская" <i>крутые грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-6,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
75/20	Печень тушеная с луком <i>печень куриная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	76-33
80	Стейк из филе птицы <i>крутые грудки филе, сушеный папоротник, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (поярка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сушеный</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-275,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
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
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
7	Лимон порц.	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для вагницис, фарш, кулебя и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-91
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для вагницис, фарш, кулебя 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	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для вагницис, фарш, кулебя и др., фарш вишневый, мука пшеничная, 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 обсыпанная <i>тесто дрожжевое для вагницис, фарш, кулебя и др., джем вишневый, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо, соль</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 столничный	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