

МЕНЮ НА 22 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Биточек из говядины 50 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99	58-67
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	14-36
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	5-53
Итого за Завтрак		Калорийность-577,12, Белки-15,25, Жиры-15.6. Углеводы-93.84	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточек из говядины 50 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-146,98, Белки-8,24, Жиры-9,1, Углеводы-7,99	58-67
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
85	Мандарины	Калорийность-32,3, Белки-0,68, Жиры-0,17, Углеводы-6,38	27-79
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-534,42, Белки-14,86, Жиры-15.6. Углеводы-83.13	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-84
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	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	16-34
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
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-79
Итого за Обед		Калорийность-537,73, Белки-15,79, Жиры-18.65. Углеводы-76.23	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-84
50	Биточек рыбный (треска)50	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-37

треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

100 **Картофель отварной** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5 **16-34**

картофель, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-83**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

70 **Мандарины** Калорийность-26,6, Белки-0,56, Жиры-0,14, Углеводы-5,25 **22-89**

27 **Хлеб столичный** Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 **3-73**

Итого за Обед льготный Калорийность-545,71, Белки-15,9, Жиры-18,71, Углеводы-77,81 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100/20 **Икра свекольная с яйцом** Калорийность-152,49, Белки-4,39, Жиры-9,9, Углеводы-11,27 **23-86**

свекла, яйцо столовое, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок

100 **Салат из кваш. капусты с зел. луком** Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 **44-42**

капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)

250/15/
20/10/2 **Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом** Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17 **38-61**

свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

75 **Котлета "По-Киевски"** Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25 **81-75**

куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль

75 **Биточек из говядины. 75** Калорийность-229,05, Белки-12,55, Жиры-14,24, Углеводы-12,58 **89-20**

говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль

80 **Филе куриное " Забава"** Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 **69-35**

куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

150 **Картофель отварной 150** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 **24-50**

картофель, масло сливочное, соль

150 **Рис отварной 150** Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 **25-44**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 **14-36**

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-83**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200/15/
7 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **5-66**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

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**

100 **Пицца школьная с колбасой** Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 **51-12**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75/2 **Плюшка с маком и сахарной пудрой** Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92 **33-18**

мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное

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
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