

МЕНЮ НА 15 МАРТА ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	11-02
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	5-22
Итого за Завтрак		Калорийность-434,69, Белки-22,25, Жиры- 10.65. Углеводы-61.07	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
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
200/15/ 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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	15-75
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	7-04
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-499,96, Белки-24,85, Жиры- 11.93. Углеводы-71.25	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 МАРТА ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-30
140/5	Запеканка картофельная с печенью говяжьей <i>картофель, печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</i>	Калорийность-357,66, Белки-16,43, Жиры- 23,3, Углеводы-20,55	76-71
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	3-85
Итого за Обед		Калорийность-625,7, Белки-20,67, Жиры- 30.52. Углеводы-66.76	110-00
<u>Обед льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-30

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

140/5	Запеканка картофельная с печенью говяжьей <i>картофель, печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</i>	Калорийность-357,66, Белки-16,43, Жиры-23,3, Углеводы-20,55	76-71
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-95
Итого за Обед льготный		Калорийность-689,6, Белки-25,82, Жиры-35,13, Углеводы-67,04	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 МАРТА ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из пекинской капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-51
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	44-86
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	39-99
80	Отбивная из птицы (филе бедра) 80 <i>филе бедра куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
100	Мясо "По-французски" (филе кур.) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-344,43, Белки-20,76, Жиры-27,77, Углеводы-2,49	115-22
200/5	Пельмени отварные с маслом (свин.) <i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	118-62
90	Котлета " Сказка" <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	63-96
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
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	27-40
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
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	<i>Ватрушка с творогом</i> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-18
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