

МЕНЮ НА 29 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Котлета рубленая из птицы (филе) 100 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-309,25, Белки-16,66, Жиры-20,19, Углеводы-15,16	79-40
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-82
Итого за Завтрак		Калорийность-580,57, Белки-21,1, Жиры-24,46. Углеводы-69.11	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	20-94
110	Котлета " Пожарская " <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
80	Рис отварной 80 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-122,83, Белки-2,03, Жиры-3,26, Углеводы-21,34	13-56
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
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	2-63
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-624,33, Белки-23,98, Жиры-29,99. Углеводы-64.34	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 МАЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	12-00
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
130	Рагу овощное 150 <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-122,4, Белки-2,37, Жиры-6,92, Углеводы-12,42	16-01
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	3-97
Итого за Обед		Калорийность-644,1, Белки-15,88, Жиры-36.2. Углеводы-63.15	110-00
<u>Обед льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	20-94
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	12-00

75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
100	Рагу овощное 100 <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-82,12, Белки-1,75, Жиры-4,18, Углеводы-9,11	13-52
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
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-69
Итого за Обед льготный			130-00
Калорийность-654,06, Белки-19,16, Жиры-37,44, Углеводы-59,06			

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 29 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из св.огурцов с реп. луком и зеленью <i>огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-68,19, Белки-0,79, Жиры-6,11, Углеводы-0,95	32-24
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-92,6, Белки-1,87, Жиры-5,21, Углеводы-9,35	12-00
110	Котлета " Пожарская " <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
150	Рагу овощное 150 <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-141,23, Белки-2,73, Жиры-7,99, Углеводы-14,33	18-48
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
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
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	30-63
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.
производствомДиректор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024