

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 25 | Колбаса (порциями) | Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05 | 15-30 |
| 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 | 92-30 |
| 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 | 14-48 |
| 19 | Хлеб пшеничный | Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35 | 2-92 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-555,6, Белки-28,39, Жиры-19,23. Углеводы-66,32 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3 | 18-49 |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 88-67 |
| 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 | 16-27 |
| 15 | Огурец соленый | Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26 | 4-66 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 21 | Хлеб столичный | Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37 | 2-97 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-567,12, Белки-19,1, Жиры-29,55. Углеводы-55,97 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 100 | Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.луком с зеленью <i>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-10,16, Углеводы-6,63 | 31-07 |
| 100/10/ 3 | Салат из св.огурцов с зел.луком и зеленью <i>огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-67,19, Белки-0,85, Жиры-6,11, Углеводы-0,45 | 42-18 |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19 | 42-81 |
| 75/20 | Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14 | 76-65 |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 75 | Мясо "По-министерски" (свинина) 75 <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16 | 101-59 |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 88-67 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 78-07 |
| 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 | 24-50 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-42 |
| 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 | 14-48 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 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 | 5-78 |
| 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 | 38-15 |
| 85 | Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 44-71 |
| 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 | 42-39 |
| 75 | Ватрушка с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76 | 32-14 |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 41-53 |
| 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 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024