

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Котлета рыбная (треска) 75 треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	87-32
100	Пюре картофельное 100 картофель, молоко пастеризованное 2,5% масло сливочное, соль	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	16-27
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	3-11
150/50/15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-94
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-36
Итого за Завтрак льготный			125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/102	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15% масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-74
106/10	Омлет натуральный 106/10 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5% масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	55-61
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 сосиски, масло сливочное	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	36-67
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
40	Хлеб столичный	Калорийность-92,8, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	5-53
Итого за Обед льготный			135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	36-70
100	Икра морковная с яйцом морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-152,29, Белки-4,24, Жиры-9,9, Углеводы-11,15	32-62
250/15/20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зеленью свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	43-24
53/40	Бифштекс рубленый с яйцом (гов.) говяядина 1 кап., молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-301,51, Белки-17,69, Жиры-24,44, Углеводы-2,68	115-90
80	Филе куриное "Забава" 80 куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
75	Котлета "По-Киевски" 75 куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	97-66
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.) капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное	Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	77-15
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5% масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
100	Пицца школьная с колбасой тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
75	Ватрушка с творогом тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-22
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	44-72
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