

МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	21-22
100/20	Запеканка из творога с джемом <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-292,07, Белки-20,87, Жиры-8,83, Углеводы-32,01	91-08
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
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	6-92
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-492,44, Белки-27,36, Жиры-13,79. Углеводы-64,15	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
50/50	Птица, тушеная в соусе (филе кур.) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	85-97
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	22-41
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-19
Итого за Обед льготный		Калорийность-592,59, Белки-18,92, Жиры-25,94. Углеводы-70,6	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	41-19
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с луком репч. <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-04
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	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	78-07

75	Котлета "По-Киевски"	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	97-66
80	Филе куриное "Забава"80	куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
80	Биточек "Загадка"(свин.)80	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	124-58
150	Каша рассып. гречневая 150	свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
150	Пюре картофельное 150	крупка гречневая, масло сливочное, соль Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
200	Чай с сахаром	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
80	Лепешка сырная	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-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	42-39
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой и дж.	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-37
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-53
30	Хлеб пшеничный	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное 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