

МЕНЮ НА 27 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-26
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
75	Яблоко св.	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	11-81
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	4-76
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-510,96, Белки-12,87, Жиры-21,76. Углеводы-64,47	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох ил.ф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-08
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	55-61
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	49-93
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
14	Хлеб столичный	Калорийность-32,48, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	1-90
Итого за Обед льготный		Калорийность-676,07, Белки-25,82, Жиры-35,56. Углеводы-62,96	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с зел.луком, с зеленью <i>картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	27-86
100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-92
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох ил.ф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	37-39
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
65	Свинина "Аппетитная"(65)	Калорийность-352,94, Белки-12,53, Жиры-30,14, Углеводы-7,75	114-30

	<i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, соль</i>	
90	Котлета "Сказка" (свин.)	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	
50/50	Биточки тушеные с овощами (гов.)50/50	Калорийность-211,96, Белки-10,84, Жиры-16,16, Углеводы-5,66
	<i>говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13
	<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>	
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

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