

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 38/25 | Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96 | 62-55 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 24-65 |
| 40 | Огурец свежий | Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04 | 13-26 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-05 |
| 29 | Хлеб пшеничный | Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27 | 4-49 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-569,07, Белки-18,98, Жиры-16,9. Углеводы-81,91 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Рассольник ленинградский с зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39 | 16-00 |
| 35/35 | Гуляш из говядины 35/35 <i>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-161,16, Белки-10,58, Жиры-12,33, Углеводы-1,97 | 83-13 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 15-03 |
| 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 |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84 | 3-64 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-603,57, Белки-19,24, Жиры-22,73. Углеводы-79,66 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|-----------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 38-40 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с кукурузой <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i> | Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24 | 36-70 |
| 250/20/ 10/2 | Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41 | 44-76 |
| 75 | Котлета "По-Киевски" | Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25 | 97-66 |

| | | | |
|----------|---|--|--------|
| 80 | Филе куриное "Забава"80 | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 88-67 |
| | <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i> | | |
| 75 | Мясо "По-министерски" (свинина) 75 | Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16 | 101-59 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | | |
| 108/50 | Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.) | Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32 | 77-15 |
| | <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i> | | |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 24-65 |
| | <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150 | Рис отварной 150 | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 25-46 |
| | <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 24-50 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-05 |
| | <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| | <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 | 5-78 |
| | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 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 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 51-43 |
| | <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> | | |
| 85 | Трубочка ветчинная | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 44-71 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 44-72 |
| | <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 41-53 |
| | <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | |
| 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