

**МЕНЮ НА 5 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	87-32
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	2-24
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-383,91, Белки-14,42, Жиры-11,11. Углеводы-56,44	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-08
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	60-57
100	<b>Капуста тушеная 100</b> <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-64
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
120	<b>Груша</b>	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12,36	34-28
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-49
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-568,81, Белки-14,55, Жиры-24,69. Углеводы-71,43	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 5 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b> <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-67
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <i>картофель, горох шиф., 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
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	91-07
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <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
50/50	<b>Биточки тушеные с овощами (гов.) 50/50</b>	Калорийность-211,96, Белки-10,84, Жиры-16,16, Углеводы-5,66	93-79

говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.

150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>27-22</b>
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>25-55</b>
	<i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-97</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-43</b>
	<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>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>30-22</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
500	<b>Пироги весовые со св.капустой и мясом</b>	Калорийность-1 534,19, Белки-63,7, Жиры-68,89, Углеводы-164,76	<b>379-16</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с зел. луком, фарш мясной с луком, мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

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