

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
55/50	Фрикадельки (гов.) в томат.соусе <small>говядина 1 кат., мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>	Калорийность-178,88, Белки-8,74, Жиры-11,26, Углеводы-10,65	60-38
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
35	Огурец соленый	Калорийность-4,55, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,6	10-88
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
75	Яблоко св.	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	11-81
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-43
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-613,3, Белки-17,55, Жиры-16,85, Углеводы-96,63	125-00
<u>Обед льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
250	Суп крестьянский с крупой (перлов.) <small>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа перловая, масло растительное, соль</small>	Калорийность-112,15, Белки-2,04, Жиры-6,71, Углеводы-10,7	13-45
35/125	Рагу из свинины 35/125 <small>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</small>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	87-44
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	9-33
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-26
Итого за Обед льготный		Калорийность-678,86, Белки-20,44, Жиры-40,63, Углеводы-57,34	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <small>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с луком репч. <small>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-04
250/15/10/2	Суп крестьянский с крупой (перлов.) с мясом (филе кур),сметаной,зеленью <small>капуста б/к, картофель, куриное грудка филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа перловая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-126,18, Белки-4,82, Жиры-6,98, Углеводы-10,83	32-29
55/50	Фрикадельки (гов.) в томат.соусе <small>говядина 1 кат., мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>	Калорийность-178,88, Белки-8,74, Жиры-11,26, Углеводы-10,65	60-38
80	Филе куриное "Забава"80 <small>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
200/5	Пельмени отварные с маслом (свин.) <small>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</small>	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	142-49
90	Котлета "Сказка" (свин.) <small>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	75-23
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	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
100	Пицца школьная с колбасой <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
100	Пицца школьная с ветчиной <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
52/50	Сосиска в тесте запеченная <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
102	Булочка с джемом обсыпная <small>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	44-72
75/2	Слойка с творогом с сахарной пудрой дроз. <small>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	34-31
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <small>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-53
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