

МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Котлета рыбная (треска) 75 <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
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-96
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	6-83
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-436,95, Белки-15,05, Жиры-10,6. Углеводы-69,91	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-08
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	81-48
100	Рагу овощное 100 <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-82,12, Белки-1,75, Жиры-4,18, Углеводы-9,11	12-89
40	Огурец соленый	Калорийность-5,2, Белки-0,32, Жиры-0,04, Углеводы-0,68	12-44
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	9-73
38	Хлеб столичный	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	5-38
Итого за Обед льготный		Калорийность-661,42, Белки-22,87, Жиры-25,43. Углеводы-84,24	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 ОКТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Винегрет овощной (сол.огур.) с репч.луком с зел.гор. с зеленью <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	19-04
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох илиф., 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	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
63	Бифитекс "110-казачьи" (свин.)	Калорийность-314,39, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57	105-56
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.)75	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	81-48
200/5	Пельмени отварные с маслом (свин.)	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	142-49
55/50	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	67-19
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	9-73
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой и джемом	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	39-22
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024