

**МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>21-22</b>
20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>13-01</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	<b>41-80</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-06</b>
90	<b>Апельсин</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>18-48</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-43</b>

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-692,84, Белки-22,09, Жиры-  
27.14. Углеводы-86.42 **125-00**

**Обед льготный**

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>37-73</b>
55/50	<b>Фрикадельки (гов.) в томат.соусе</b> <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	<b>60-38</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>5-08</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры- 0,19, Углеводы-8,4	<b>2-41</b>

**Итого за Обед льготный** Калорийность-664,44, Белки-19,73, Жиры-  
23.14. Углеводы-94.37 **135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <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	<b>33-76</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с морковью</b> <small>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</small>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры- 5,16, Углеводы-7,25	<b>24-04</b>
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	<b>37-73</b>

картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

55/50	<b>Фрикадельки (гов.) в томат.соусе</b>	Калорийность-178,88, Белки-8,74, Жиры-11,26, Углеводы-10,65	<b>60-38</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>99-65</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>88-67</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-59</b>
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
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>
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>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>42-39</b>
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>41-53</b>
75/2	<b>Плюшка с маком и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>33-25</b>
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