

**МЕНЮ НА 16 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>			
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>88-27</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая 100</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>16-43</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>10-50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>5-86</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-595,77, Белки-18,54, Жиры-28,21. Углеводы-66.84	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский с рисом, сметаной, зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-143,85, Белки-2,48, Жиры-6,89, Углеводы-17,77	<b>21-93</b>
50	<b>Биточек рыбный (треска) 50</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	<b>58-55</b>
100	<b>Картофель отварной 100</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	<b>15-60</b>
15	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	<b>7-62</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
150	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	<b>23-62</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>3-74</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-592,82, Белки-14,1, Жиры-17.13. Углеводы-93.84	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>38-40</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <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	<b>33-76</b>
250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур),рисом,сметаной,зелень</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191,45, Белки-6,12, Жиры-10,57, Углеводы-17,77	<b>45-93</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>88-67</b>

	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
90	<b>Зразы "Лакомка" (филе кур.)</b>	Калорийность-266,31, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59	<b>73-47</b>
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль</i>		
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>88-27</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
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>
	<i>говядина 1 кат., мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-65</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>25-33</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</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>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-71</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>42-39</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Корж сливочный</b>	Калорийность-455,36, Белки-5,42, Жиры-23,06, Углеводы-56,92	<b>54-40</b>
	<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>43-26</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</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