

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	49-93
100	Картофель тушеный 100 <i>картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста., соль, лавровый лист</i>	Калорийность-142,07, Белки-2,4, Жиры-7,03, Углеводы-17,08	29-05
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
50	Коржик творожный <i>мука пшеничная, сахар - песок, творог, масло сливочное, яйцо столовое, сода, ванилин</i>	Калорийность-196,47, Белки-5,86, Жиры-5,4, Углеводы-31,2	25-13
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-49
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-668,63, Белки-18,62, Жиры-22,75. Углеводы-96,53	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	12-86
82	Котлеты "Домашние"(гов.,свин.) <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-231,7, Белки-11,18, Жиры-16,72, Углеводы-9,09	87-99
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	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-75
Итого за Обед льготный		Калорийность-604,04, Белки-17,34, Жиры-24,06. Углеводы-79,32	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-40
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
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	30-93

110	Котлета "Пожарская"	картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень) Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	84-07
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.)	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	77-15
82	Котлеты "Домашние"(гов.,свин.)	капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное Калорийность-231,7, Белки-11,18, Жиры-16,72, Углеводы-9,09	87-99
150	Картофель тушеный 150	говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое Калорийность-206,7, Белки-3,32, Жиры-10,47, Углеводы-24,57	39-92
150	Рис отварной 150	картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста., соль, лавровый лист Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
150	Макаронны отварные 150	крупа рисовая, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
200	Напиток яблочный	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
200	Чай с сахаром	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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
50	Коржик творожный	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-196,47, Белки-5,86, Жиры-5,4, Углеводы-31,2	25-13
100	Пицца школьная с ветчиной	мука пшеничная, сахар - песок, творог, масло сливочное, яйцо столовое, сода, ванилин Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	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 Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	33-25
30	Хлеб пшеничный	мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное 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