

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 75 | Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 | 91-07 |
| 150 | Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85 | 18-41 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03 | 8-29 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 3-29 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-567,78, Белки-16,47, Жиры-29,49, Углеводы-58,73 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 | 21-25 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 60-57 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 25-33 |
| 20 | Огурец соленый | Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34 | 6-22 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 85 | Яблоко св. | Калорийность-39,95, Белки-0,03, Жиры-0,34, Углеводы-8,33 | 13-38 |
| 31 | Хлеб столичный | Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31 | 4-31 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-669,57, Белки-14,42, Жиры-29,01, Углеводы-86,38 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|-----------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 45-29 |
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86 | 41-19 |
| 250/20/ 10/2 | Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41 | 45-25 |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 88-67 |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 75 | Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49 | 101-95 |
| 75 | Котлета "По-Киевски" <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i> | Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25 | 97-66 |
| 60/50 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82 | 70-55 |
| 150 | Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85 | 18-41 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 25-33 |
| 200 | Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-61 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | 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 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | 37-97 |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной <i>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</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 52-08 |
| 75 | Сочень Северный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i> | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6 | 46-01 |
| 75/10 | Рулетик с маком и глазурью <i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i> | Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9 | 33-41 |
| 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