

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	91-23
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	14-48
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	2-34
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-498,01, Белки-12,24, Жиры-21,46. Углеводы-63,17	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	15-47
104/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-337,9, Белки-11,17, Жиры-32,34, Углеводы-0,48	68-54
150	Картофель в молоке 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-138,38, Белки-3,73, Жиры-4,07, Углеводы-21,57	24-14
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
20/30	Бутерброд с джемом <i>батон нарезной, джем</i>	Калорийность-133,8, Белки-2,35, Жиры-0,87, Углеводы-29,74	16-14
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-93
Итого за Обед льготный		Калорийность-895,65, Белки-22,73, Жиры-40,75. Углеводы-109,51	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ 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 св.огурцов с реп.луком и зеленью <i>огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-68,19, Белки-0,79, Жиры-6,11, Углеводы-0,95	32-51
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	41-78
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	92-11

	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	
90	Зразы "Лакомка" (филе кур.)	Калорийность-266,31, Белки-11,41, Жиры-19,37, Углеводы-11,59
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, лук зеленый (перо), соль</i>	
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	
35/100	Плов из свинины 35/100	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21
	<i>Лимон</i>	
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2
	<i>Фрукты</i>	
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76
	<i>Мука пшеничная, дрожжи сухие, соль, сахар - песок, масло сливочное</i>	
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82
	<i>Мука пшеничная, дрожжи сухие, соль, сахар - песок, масло сливочное</i>	
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42
	<i>Мука пшеничная, дрожжи сухие, соль, сахар - песок, масло сливочное</i>	

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