

МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35	Ветчина порц	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры-11,83, Углеводы-0,07	24-37
100/10	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39	86-87
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	6-41
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	7-35
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-553,06, Белки-28,81, Жиры-22,42, Углеводы-58,09	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-93
35/125	Рагу из птицы (филе кур.) 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	93-18
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	19-28
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	4-65
Итого за Обед льготный		Калорийность-572,83, Белки-21, Жиры-23,8, Углеводы-67,77	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	46-40
100	Салат из свеклы с черносливом, и чесноком <i>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-150,36, Белки-1,57, Жиры-10,15, Углеводы-12,99	21-44
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	39-39
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	93-15
50/50	Биточки тушеные с овощами (свин.) 50/50	Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25,16, Углеводы-5,66	102-62

свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.

80	Котлеты мясо-картоф. "По-Хлыновски" (свин.)	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	112-82
<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>			
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.-томат. (свин.)	Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	83-42
<i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
<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	16-61
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<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	6-41
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-45
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-68
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	54-52
<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>			
90/10	Штолик с джемом	Калорийность-401,34, Белки-6,25, Жиры-3,43, Углеводы-56,52	28-30
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, глазурь, мука пшеничная, масло растительное, ванилин</i>			
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	47-22
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
100	Пирожок печеный с яблоком и джемом	Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4	34-43
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-93
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-82

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