

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 35/125 | Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06 | 94-23 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 8-02 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 15-75 |
| 18 | Хлеб пшеничный | Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86 | 3-04 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-524,51, Белки-13,02, Жиры-29,54, Углеводы-50,45 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Свекольник со сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-106,96, Белки-1,58, Жиры-6,19, Углеводы-11,17 | 16-40 |
| 106 | Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i> | Калорийность-156,63, Белки-10,94, Жиры-11,7, Углеводы-1,86 | 54-27 |
| 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 | 52-66 |
| 10 | Огурец соленый | Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17 | 3-30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 4-41 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-543,43, Белки-22,23, Жиры-28,19, Углеводы-50,08 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|--------------------|---|---|--------------|
| 100 | Винегрет овощной (сол.огур.) с репч.луком с зел.гор. с зеленью <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1 | 20-56 |
| 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 | 36-49 |
| 250/15/ 20/10/2 | Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17 | 49-20 |
| 110/10 | Омлет натуральный | Калорийность-255,02, Белки-11,48, Жиры-22,24, Углеводы-2,18 | 80-36 |

яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 35/125 | Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06 | 94-23 |
| 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 | 52-66 |
| 65 | Свинина "Аппетитная"(65) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, соль</i> | Калорийность-352,94, Белки-12,53, Жиры-30,14, Углеводы-7,75 | 125-43 |
| 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 |
| 108/50 | Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.) <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i> | Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32 | 83-42 |
| 70 | Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59 | 113-15 |
| 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 | 26-32 |
| 150 | Капуста жареная <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-44,88, Белки-0,03, Жиры-4,95, Углеводы-0,05 | 31-71 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 55-19 |
| 200 | Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87 | 23-64 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном 7 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-41 |
| 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 <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> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 54-52 |
| 75/2 | Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож. <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77 | 37-01 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 | 44-18 |
| 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 | 35-60 |
| 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**

Бухгалтер

Зав.
производством

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,
Углеводы-15,42

Директор
школы

6-82

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024