

МЕНЮ НА 22 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 62-09 |
| 100 | Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68 | 17-48 |
| 25 | Помидор свежий | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95 | 10-03 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 10-50 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 21-28 |
| 22 | Хлеб пшеничный | Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82 | 3-62 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-388,64, Белки-11,52, Жиры-8,48, Углеводы-63,07 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3 | 20-13 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 82-32 |
| 150 | Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| 15 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98 | 8-52 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 23 | Хлеб столичный | Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36 | 3-46 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-670,44, Белки-21,83, Жиры-25,6, Углеводы-88,03 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|-----------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат "Капуста царская" с пекин.капустой <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-104,96, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84 | 34-43 |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19 | 45-63 |
| 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 |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 75 | Мясо "По-министерски" (свинина) 75 <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16 | 110-58 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 82-32 |
| 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 | 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 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 21-28 |
| 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 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 | 55-33 |
| 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 |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 42-61 |
| 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