

МЕНЮ НА 29 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-35,37, Белки-0,66, Жиры-2,04, Углеводы-3,35	15-39
52/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	38-11
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-55
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
90	Груша	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	30-53
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	8-13

Итого за Завтрак льготный Калорийность-606,06, Белки-14,92, Жиры-24,58. Углеводы-80,25 **125-00**

Обед льготный

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	47-98
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	Картофель отварной 100 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	17-08
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-89

Итого за Обед льготный Калорийность-560,7, Белки-17,29, Жиры-20,18. Углеводы-77,3 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 29 ФЕВРАЛЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	Салат "По-болгарски" <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	43-28
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	44-14
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	47-98

картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	38-11
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
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
63	Бифштекс "110-казахы" <i>(свин.)</i> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,39, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57	113-33
55/50	Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19	71-79
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
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	27-34
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
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 <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
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	41-74
75	Ватрушка со смородиной <i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	27-76
75	Слойка с творогом дрожж. <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7	32-91
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