

МЕНЮ НА 23 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	65-82
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-22
180	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,02, Белки-0,36, Жиры-0,14, Углеводы-24,18	21-28
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	17-55
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	3-13
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-547,79, Белки-14,48, Жиры-20.59. Углеводы-74.41	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Рассольник ленинградский с зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39	19-77
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	97-35
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
60	Яблоко св.	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	10-53
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-39
Итого за Обед льготный		Калорийность-594,95, Белки-13,59, Жиры-26.82. Углеводы-74.02	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 МАЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	48-03
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	37-56
250/15/ 2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур),зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-157,87, Белки-4,98, Жиры-7,96, Углеводы-16,43	38-42
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	97-35
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	65-82

80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 <i>столовое, мука пшеничная, соль</i>	94-26
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 <i>столовое, масло растительное, соль</i>	106-67
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 <i>панировочные, масло растительное, соль</i>	98-63
50/50	Биточки тушеные с овощами (свин.)50/50 <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25,16, Углеводы-5,66	103-76
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-53
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-62
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-84
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 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
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</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 <i>столовое, масло растительное</i>	58-30
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 <i>столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	41-57
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	47-62
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 <i>столовое, масло растительное</i>	49-48
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025