МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ Гимназия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак льготный		
100/20	**Запеканка из творога со сгущ. молоком** *творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин*	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	97-46
15	**Колбаса (порциями)**	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	10-83
200/15/7	**Чай с сахаром и лимоном** *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
40	**Батон нарезной**	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	10-02
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-524,63, Белки-27,84, Жиры-16,77, Углеводы-64,56	125-00
	Обед льготный		
250/2	**Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью** *картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	15-15
35/125	**Рагу из птицы (филе кур.)35/125** *картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная*	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	94-42
90	**Яблоко св.**	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	19-30
200	**Чай с сахаром № 457** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-39,35, Углеводы-9,98	3-00
19	**Хлеб столичный**	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-18
	Итого за Обед льготный	Калорийность-514,66, Белки-16,49, Жиры-21,76, Углеводы-60,13	135-05

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ Гимназия

	Сотрудники		
100/2	**Салат из пекин.капусты со св.огурцом,зел.луком** *капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная*	Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-5,17, Углеводы-3,92	52-30
100	**Салат из редиса с огурцами и яйцом** *редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	60-50
250/15/2	**Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью** *картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)*	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	33-98
50	**Рыба жареная (треска)** *треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, соль*	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-5,39, Углеводы-2,1	105-32

90	***Котлета "Сказка" (свин.)***	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	***87-59***
	яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль		
80	***Филе куриное "Забава"80***	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	***94-12***
	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
100/20	***Запеканка из творога со сгущ. молоком***	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	***97-46***
	творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин		
108/50	***Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.)***	Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	***85-24***
	капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное		
150	***Макароны отварные 150***	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	***17-67***
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	***Макароны отварные с сыром 150***	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	***60-26***
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль		
150	***Пюре картофельное 150***	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	***28-76***
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	***Каша рассып. гречневая 150***	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	***25-89***
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	***Компот из смородины***	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	***23-64***
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***3-96***
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15/7	***Чай с сахаром и лимоном***	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	***6-69***
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
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 колбасой***	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	***59-92***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
80	***Лепешка сырная***	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	***46-62***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	***Слойка с творогом дрожж.***	Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7	***34-55***
	мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
75	***Ватрушка со смородиной***	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	***27-67***
	мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	***5-50***
30	***Хлеб столичный***	Калорийность-82,6, 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 .