

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ, 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) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 62-26 |
| 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 | 19-11 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 8-21 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 10-09 |
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 19-94 |
| 29 | Хлеб пшеничный | Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27 | 5-39 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-386,53, Белки-11,74, Жиры-8,36, Углеводы-65,42 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 15-29 |
| 106 | Омлет натуральный 106 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i> | Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2 | 54-14 |
| 52 | Сосиски отварные <i>сосиски</i> | Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21 | 29-44 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 10-09 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-47 |
| 21 | Хлеб столичный | Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37 | 3-57 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-611,91, Белки-24,77, Жиры-28,25, Углеводы-61,75 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ, 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 | 40-63 |
| 100 | Салат "Диетический" | Калорийность-131,08, Белки-1,33, Жиры-10,17, Углеводы-8,12 | 37-90 |
| <i>картофель, морковь, свекла, капуста б/к, горошек зеленый., лук зеленый (перо), огурцы свежие, помидоры свежие, яблоки, масло растительное, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 250/15/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 | 33-92 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 50 | Биточек рыбный (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 62-26 |
| 105 | Котлета "Загадка"(свини 1105 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78 | 116-68 |
| 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 | 94-12 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 106-67 |
| 50/100 | Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30, Углеводы-27,64 | 134-92 |
| 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 | 28-76 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 27-59 |
| 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 |
| 85 | Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 49-18 |
| 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 | 41-59 |
| 75 | Сочень Северный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i> | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6 | 49-03 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 | 32-81 |
| 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025