

**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	<b>10-83</b>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	<b>95-56</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>12-32</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
13	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	<b>2-33</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-520,21, Белки-15,17, Жиры-34,16. Углеводы-37,46	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <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	<b>15-24</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>92-01</b>
100	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>18-38</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>5-41</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-680,41, Белки-18,06, Жиры-31,41. Углеводы-77,8	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	<b>43-48</b>
100/20	<b>Икра свекольная с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-152,49, Белки-4,39, Жиры-9,9, Углеводы-11,27	<b>31-87</b>
250/15/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b> <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	<b>33-87</b>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	<b>95-56</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>92-01</b>

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

53/40	<b>Бифштекс рубленый с яйцом (свин.)</b>	Калорийность-384,91, Белки-15,11, Жиры-34,82, Углеводы-2,68	<b>132-92</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-05</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-54</b>
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-76</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-70</b>
75	<b>Слойка с творогом дрожж.</b>	Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7	<b>34-66</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>49-30</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>46-76</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025