

МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета рыбная (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-52
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	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-46
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-61
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-402,38, Белки-11,62, Жиры-9,48, Углеводы-64,36	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Свекольник со сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-106,96, Белки-1,58, Жиры-6,19, Углеводы-11,17	18-23
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-54
100	Капуста тушеная 100 <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	25-02
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	5-25
Итого за Обед льготный		Калорийность-534,2, Белки-16,35, Жиры-24,59, Углеводы-58,33	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Икра морковная с яйцом <i>морковь, томатная паста., яйцо столовое, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-152,29, Белки-4,24, Жиры-9,9, Углеводы-11,15	38-98
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	60-40
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	51-17
50	Котлета рыбная (треска)	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-52

треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-54
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
75	Мясо "По-министерски" (свинина) 75	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	111-77
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-05
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-73
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-76
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	35-77
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	Сложеный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	30-97
	<i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из смородины	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	23-64
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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	60-05
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	49-30
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-76
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	27-35
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025