

(Гимназия)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 63-13 |
| 100 | Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1 | 15-48 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 8-21 |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14 | 15-14 |
| 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 |
| 14 | Хлеб пшеничный | Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89 | 2-58 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-443,43, Белки-15,42, Жиры-12,29, Углеводы-64,64 | 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 | 14-98 |
| 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 | 82-32 |
| 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 | 25-56 |
| 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 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 | 5-45 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-573,93, Белки-20,37, Жиры-23,56, Углеводы-66,12 | 135-00 |
| <u>Сотрудники</u> | | | |
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i> | Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86 | 45-79 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i> | Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13 | 41-91 |
| 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 | 33-61 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 63-13 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 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 | 82-32 |
| 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 | 93-68 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 90-03 |
| 60 | Котлеты мясо-картоф. "По-Хлыновски" 60 <i>говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое</i> | Калорийность-183,07, Белки-9,47, Жиры-13,71, Углеводы-5,41 | 99-31 |
| 70 | Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59 | 116-12 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 28-76 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 35-94 |
| 100/50 | Сложный гарнир <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> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 31-24 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-23 |
| 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 |
| 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 колбасой <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> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 60-56 |
| 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 | 41-65 |
| 75 | Ватрушка со смородиной <i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i> | Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49 | 27-76 |
| 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 | 32-87 |
| 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 | 49-29 |
| 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 |
| Итого за Сотрудники | | Калорийность-4 227,06, Белки-161,36, Жиры-191.1, Углеводы-454.48 | 1 092-28 |
| Итого за день | | Калорийность-5 244,42, Белки-197,15, Жиры-226.95, Углеводы-585.24 | 1 352-28 |

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