

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 60/50 | Тефтели (свин.) в томатном соусе | Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15 | 72-13 |
| <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | | | |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-23 |
| <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 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 |
| 200/15/ 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> | | | |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 4-65 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-616,95, Белки-17,47, Жиры-26.68. Углеводы-76.03 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 15-66 |
| <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 63-19 |
| <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i> | | | |
| 150 | Картофель отварной 150 | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 28-40 |
| <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 10 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65 | 5-95 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 19-64 |
| <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 13 | Хлеб столичный | Калорийность-35,79, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42 | 2-16 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-534,99, Белки-14,84, Жиры-15.81. Углеводы-81.72 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 100 | Салат из сырых овощей с пекин.капустой | Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57 | 40-05 |
| <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |
| 100 | Салат "Онежский" | Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16,87, Углеводы-8,02 | 39-55 |
| <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 15-66 |
| <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |

| | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 60/50 | Тефтели (свин.) в томатном соусе | Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15 | 72-13 |
| | <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | | |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 63-19 |
| | <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i> | | |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 93-84 |
| | <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | | |
| 65 | Свинина "Аппетитная"(65) | Калорийность-352,94, Белки-12,53, Жиры-30,14, Углеводы-7,75 | 125-70 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, соль</i> | | |
| 75 | Котлета "Заводская" 75 | Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24 | 94-93 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-23 |
| | <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150 | Макаронны отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 17-67 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150 | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 60-26 |
| | <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</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 изюма | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 19-64 |
| | <i>изюм, 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 7 | 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 ветчиной | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 60-27 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 80 | Лепешка сырная | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 | 47-28 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 46-72 |
| | <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, 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