

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Ветчина порц	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	20-89
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	44-99
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-82
110	Яблоко св. <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	23-59
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	8-71
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-711,57, Белки-19,42, Жиры-27,55, Углеводы-93,14	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-85
<small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>			
50/100	Плов из птицы (филе кур.) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	102-75
<small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>			
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	4-11
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	5-39
Итого за Обед льготный		Калорийность-640,56, Белки-20,44, Жиры-23,26, Углеводы-83,74	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	37-26
<small>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</small>			
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	45-03
<small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-85
<small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>			

50/100	Плов из птицы (филе кур.) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	102-75
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-35
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</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>		
80	Биточек "Загадка"(свин.)80	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	134-22
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>		
150	Макароны 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	Макароны 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	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
	<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	6-63
	<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	60-54
	<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>		
75	Ватрушка со смородиной	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	27-62
	<i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-60
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	49-28
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, 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