

**МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
20	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>14-32</b>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	<b>54-43</b>
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-51</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-39</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-621,81, Белки-14,43, Жиры- 21,02. Углеводы-90,36	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп из овощей с зеленью</b>	Калорийность-91,91, Белки-1,8, Жиры-4,74, Углеводы-10,54	<b>20-77</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры- 21,85, Углеводы-2,09	<b>94-21</b>
100	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	<b>12-97</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры- 0,19, Углеводы-8,4	<b>3-39</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-580,41, Белки-14,86, Жиры- 30,12. Углеводы-60,7	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры- 5,17, Углеводы-3,86	<b>48-18</b>
100	<b>Салат "Онежский"</b>	Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры- 16,87, Углеводы-8,02	<b>44-36</b>
250/2	<b>Суп из овощей с зеленью</b>	Калорийность-91,91, Белки-1,8, Жиры-4,74, Углеводы-10,54	<b>20-77</b>
200/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом</b>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	<b>54-43</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры- 21,85, Углеводы-2,09	<b>94-21</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры- 20,48, Углеводы-10,4	<b>90-98</b>

100/5	<b>Оладьи из печени 100/5</b>	Куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-380,69, Белки-19,69, Жиры-30,23, Углеводы-7,51	82-93
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	печень говяжья замороженная, хлеб пшеничный, масло растительное, сметана 15%, масло сливочное, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	<b>Компот из смородины</b>	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	22-78
200	<b>Чай с сахаром</b>	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
7	<b>Лимон порц.</b>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>		Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>		Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-40
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-70
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	50-84
75	<b>Слойка с творогом дрожж.</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7	37-33
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-11
30	<b>Хлеб пшеничный</b>		Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<b>Хлеб столичный</b>		Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<b>Батон нарезной</b>		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

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