

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
25	Ветчина порц	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-90
100/10	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-277,17, Белки-14,43, Жиры-9,32, Углеводы-33,18	61-48
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	6-70
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	27-88
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	11-04
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-577,85, Белки-21,5, Жиры-19.26. Углеводы-77.69	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	74-34
150	Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	18-17
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	16-02
13	Хлеб столичный	Калорийность-35,79, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	2-58
Итого за Обед льготный		Калорийность-520,08, Белки-15,85, Жиры-20.06. Углеводы-67.17	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	37-83
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	48-18
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

Запеканка из творога с

100/10 морковь и сгущенным

Калорийность-277,17, Белки-14,43, Жиры-9,32, Углеводы-33,18

61-48

молоком

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

108/50 Голубицы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)

Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01

108-48

капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое

80 Филе куриное "Забава"80

Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39

95-76

куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

70 Котлета "Адлер"

Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59

118-44

куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль

100 Мясо "По-Костомукишки"

Калорийность-564,91, Белки-9,65, Жиры-57,17, Углеводы-2,92

109-13

свинина б/к (лопатка), масло растительное, лук репчатый, куриные грудки филе, соль, чеснок

150 Каша вязкая гречневая 150

Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85

18-17

крупа гречневая, масло сливочное, соль

150 Пюре картофельное 150

Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03

35-14

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

150 Макароны отварные 150

Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05

19-43

макаронные изделия, масло сливочное, соль

150/20/5 Макароны отварные с сыром 150

Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09

64-58

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль

200 Компот из смородины

Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87

22-78

смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

3-66

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200/15/7 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

6-70

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц.

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

3-03

200 Сок фруктовый 0,2

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2

43-10

200 Напиток 0,2 с/с в ассортименте

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2

38-42

100 Пицца школьная с колбасой

Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13

63-70

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

85 Трубочка ветчинная

Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36

50-84

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

100 Пирожок печеный с яблоком и джемом

Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4

33-71

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

75/15 Булочка в шоколаде 75/15

Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71

46-02

мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное

30 Хлеб пшеничный

Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76

6-55

30 Хлеб столичный

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82

5-97

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