

МЕНЮ НА 16 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Сосиски отварные 50 сосиски, масло сливочное	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	28-82
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	13-76
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	3-49
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-608,97, Белки-18,45, Жиры-27.35. Углеводы-70.6	148-00
<u>Обед льготный</u>			
Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),сметаной,зеленью			
250/10/ 10/2	250/10/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	38-45
90	Биточек из свинины 90 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	120-88
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-83
Итого за Обед льготный		Калорийность-697,76, Белки-17,13, Жиры-29.45. Углеводы-87.63	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 16 МАЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-14
Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),сметаной,зеленью			
250/10/ 10/2	250/10/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	38-45

105	Котлета "Загадка"(свин.)105 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	121-35
75	Мясо "По-министерски" (свинина) 75 <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	114-63
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
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	43-57
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
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	7-10
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
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	44-06
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	65-47
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	47-17
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
30	Батон нарезной	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