МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак льготный		
35/35	***Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35*** *филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное*	Калорийность-144,09, Белки-12,44, Жиры-12,86, Углеводы-4,02	***71-94***
120	***Рис отварной 120*** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	***19-28***
25	***Огурец свежий***	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	***11-29***
200	***Чай с сахаром*** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***4-28***
100	***Яблоки свежие***	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	***35-10***
25	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	***6-11***
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-495,87, Белки-17,6, Жиры-18.38. Углеводы-73.1	***148-00***
	Обед льготный		
250	***Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250*** *капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.*	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	***26-15***
90	***Биточек из свинины 90*** *свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-358,62, Белки-12,02, Жиры-28,03, Углеводы-14,38	***114-05***
150	***Макароны отварные 150*** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	***17-42***
50	***Помидор свежий***	Калорийность-12, Белки-0,55, Жиры-0,1, Углеводы-1,9	***28-67***
200	***Напиток из плодов шиповника*** *плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота*	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	***20-32***
29	***Хлеб столичный***	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	***6-39***
	Итого за Обед льготный	Калорийность-880,13, Белки-22,68, Жиры-37.52. Углеводы-106.1	***213-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ГИМНАЗИЯ

	Сотрудники		
100	***Салат из пекин.капусты с морковью, зеленью*** *капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль, лимон. кислота*	Калорийность-78,59, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	***38-24***
250	***Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250***	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	***26-15***

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

75	***Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75***	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	***114-84***
	филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль		
105	***Оладьи из печени с маслом 100/5***	Калорийность-401,18, Белки-20,58, Жиры-30,56, Углеводы-7,37	***98-94***
	печень говяжья замороженная, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, соль		
90	***Шницель из свинины 90***	Калорийность-365,17, Белки-12,46, Жиры-28,42, Углеводы-14,68	***115-68***
	свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
80	***Филе куриное "Забава" 80***	Калорийность-223,16, Белки-13,87, Жиры-17,59, Углеводы-3,39	***104-44***
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	***Пюре картофельное 150***	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	***42-35***
	картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль		
150	***Рис отварной 150***	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	***24-11***
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	***Каша рассып. гречневая 150***	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	***20-33***
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	***Макароны отварные 150***	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	***17-42***
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***4-28***
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	***Чай с лимоном и сахаром 200***	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	***7-92***
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
100	***Пицца школьная с ветчиной***	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	***63-84***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
52/50	***Сосиска в тесте запеченная 52/50***	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	***48-74***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
85	***Трубочка ветчинная***	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	***50-67***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75/15	***Рулетик с маковой начинкой и глазурью***	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	***39-80***
	мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	***7-25***
30	***Хлеб столичный***	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	***6-55***
30	***Батон нарезной***	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	***10-18***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен С 07.09.2026 по 07.09.2027