

**МЕНЮ НА 7 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-19</b>
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая 100</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>16-42</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>4-97</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-586,9, Белки-17,57, Жиры-28,24. Углеводы-65.41	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-19</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	<b>11-60</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
27	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	<b>5-74</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-664,65, Белки-20,01, Жиры-30.91. Углеводы-76.07	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 7 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>22-30</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>69-00</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> <i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>9-98</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-06</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-624,66, Белки-15,24, Жиры-32.25. Углеводы-67.86	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>

картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>69-00</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>14-93</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>		
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
16	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	<b>2-25</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-721,65, Белки-20,06, Жиры-37,49, Углеводы-75,86	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 7 МАРТА ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>44-42</b>
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/20/2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
75	<b>Шницель из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-19</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
75	<b>Мясо "По-министерски "(филе кур)</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>		
80	<b>Филе куриное " Забава"</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>69-35</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>41-79</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-12</b>
	<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>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-40</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		

102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>44-61</b>
75/10	<b>Рулетик с маком и шоколадом</b> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры-13,26, Углеводы-49,19	<b>46-34</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023