

**МЕНЮ НА 29 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Колбаса (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>12-24</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	<b>83-93</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-471,99, Белки-25,76, Жиры- 16,62. Углеводы-54,19	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Колбаса (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	<b>18-36</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>91-55</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>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	<b>4-43</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-530,8, Белки-28,98, Жиры- 21,29. Углеводы-54,82	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 29 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры- 5,17, Углеводы-12,3	<b>18-76</b>
75	<b>Биточки рубленые из птицы (филе бедра) 75</b> <i>филе бедра куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28	<b>62-94</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	<b>8-22</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры- 0,29, Углеводы-12,84	<b>3-67</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-723,38, Белки-22,21, Жиры- 26,1. Углеводы-98,85	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			

250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>18-76</b>
75	<b>Биточки рубленые из птицы (филе бедра) 75</b> <i>филе бедра куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>62-94</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
90	<b>Груша</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	<b>25-71</b>
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	<b>2-35</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-703,17, Белки-21,93, Жиры-26,26, Углеводы-94,27	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

## МЕНЮ НА 29 МАРТА ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой с зел. луком</b> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	<b>27-98</b>
100	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	<b>36-44</b>
250/20/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. ,</b> <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	<b>36-94</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе бедра) 80</b> <i>филе бедра куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>65-08</b>
80	<b>Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами</b> <i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>	Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	<b>89-53</b>
75/20	<b>Печень тушеная с луком</b> <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	<b>76-33</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с овощами (гов.)</b> <i>говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-211,96, Белки-10,84, Жиры-16,16, Углеводы-5,66	<b>93-84</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-40</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
200	<b>Напиток лимонный</b>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>8-22</b>

	<i>сахар - песок, лимон</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>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-91</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>41-98</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>30-18</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с вишней</b>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	<b>39-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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