

**МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
55/5	<b>Сосиски отварные с маслом 55/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	<b>36-67</b>
100	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>10-95</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>10-50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
120	<b>Мандарины</b>	Калорийность-45,6, Белки-0,96, Жиры-0,24, Углеводы-9	<b>39-24</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>2-81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-479,56, Белки-12,61, Жиры-21,05. Углеводы-58,93	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>20-94</b>
55/5	<b>Сосиски отварные с маслом 55/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	<b>36-67</b>
150	<b>Макаронные изделия 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>
120	<b>Мандарины</b>	Калорийность-45,6, Белки-0,96, Жиры-0,24, Углеводы-9	<b>39-24</b>
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	<b>2-91</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-599,45, Белки-18,23, Жиры-26,66. Углеводы-70,63	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-87,22, Белки-1,68, Жиры-4,55, Углеводы-10,02	<b>18-28</b>
80	<b>Отбивная из филе птицы</b> <b>ял</b> <i>куриные грудки филе, 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>
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>16-95</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>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-03</b>

	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-648,7, Белки-19,16, Жиры-29,43. Углево-76,61	<b>110-00</b>
	<b><u>Обед льготный</u></b>		
250/20/ 2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b>	Калорийность-158,81, Белки-5,63, Жиры-10,09, Углеводы-11,23	<b>37-75</b>
	<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>		
80	<b>Отбивная из филе птицы</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>65-08</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
100	<b>Рис отварной 100</b>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	<b>16-95</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</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>		
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>4-56</b>
	<b>Итого за Обед льготный</b>	Калорийность-729,57, Белки-23,34, Жиры-35,01. Углево-79,79	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Салат из пекинской капусты с перцем сладким</b>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>33-51</b>
	<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100/10/ 3	<b>Салат из св.огурцов с луком зел. и зеленью</b>	Калорийность-67,19, Белки-0,85, Жиры-6,11, Углеводы-0,45	<b>41-92</b>
	<i>огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	<b>39-14</b>
	<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>		
110	<b>Котлета " Пожарская" (филе бедра кур.)</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>77-21</b>
	<i>филе бедра куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, 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>		
55/50	<b>Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.)</b>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	<b>65-33</b>
	<i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
90	<b>Котлета " Сказка" (гов.)</b>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	<b>73-48</b>
	<i>яйцо столовое, говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Макаронны 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>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-44</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</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> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
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>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>30-63</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-40</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>
75	<b>Сочни северные с курицей</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>36-51</b>
75	<b>Ватрушка с джемом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>31-17</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