

МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/125	Рагу из птицы (филе бедра кур.) 50/125 <i>картофель, филе бедра куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	76-93
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-71
Итого за Завтрак		Калорийность-444,59, Белки-16,73, Жиры-20,25. Углеводы-47,66	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50/125	Рагу из птицы (филе бедра кур.) 50/125 <i>картофель, филе бедра куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	76-93
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	6-22
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
150	Апельсин	Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3, Углеводы-12,15	30-80
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89	2-22
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-459,29, Белки-17,03, Жиры-20,34. Углеводы-50,08	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-03
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-39
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
37	Хлеб столичный	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	5-11
Итого за Обед		Калорийность-616,07, Белки-20,1, Жиры-19,78. Углеводы-89,41	110-00
<u>Обед льготный</u>			

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-39
<i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
25	Огурец соленый	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	7-77
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	3-99
Итого за Обед льготный			130-00
Калорийность-632,57, Белки-22,64, Жиры-22,02, Углеводы-85,89			
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
100/20	Икра свекольная с яйцом	Калорийность-152,49, Белки-4,39, Жиры-9,9, Углеводы-11,27	23-86
<i>свекла, яйцо столовое, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
50/125	Рагу из птицы (филе бедра кур.) 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	76-93
<i>картофель, филе бедра куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-39
<i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет. - томат.	Калорийность-196,67, Белки-9,95, Жиры-12,28, Углеводы-11,32	75-23
<i>капуста б/к, говядина 1 кат., сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>			
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35
<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
110	Котлета " Пожарская" (филе бедра кур.)	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	77-21
<i>филе бедра куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			

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	27-40
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-17
100/50	Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	27-30
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
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	5-66
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	41-98
75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62	39-68
75/2	Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож. <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-279,48, Белки-7,39, Жиры-10,13, Углеводы-37,77	34-23
102	Булочка с джемом обсыпная <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	44-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

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