

**МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

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

**МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <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	<b>14-03</b>
38/25	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)</b> <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	<b>62-39</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	<b>5-11</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-616,07, Белки-20,1, Жиры-19,78. Углеводы-89,41	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			

250/15/ 2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью</b>	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	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)</b>	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	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
25	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	7-77
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	3-99
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>130-00</b>
Калорийность-632,57, Белки-22,64, Жиры-22,02, Углеводы-85,89			
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b>	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	<b>Икра свекольная с яйцом</b>	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	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью</b>	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	<b>Рагу из птицы (филе бедра кур.) 50/125</b>	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	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)</b>	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	<b>Голубцы с мясом и рисом в соусе смет. - томат.</b>	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	<b>Филе куриное "Забава"</b>	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	<b>Котлета "Пожарская" (филе бедра кур.)</b>	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	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			

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>Капуста тушеная 150</b> <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	<b>27-17</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <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	<b>27-30</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</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>
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>
80	<b>Лепешка сырная</b> <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	<b>41-98</b>
75	<b>Ватрушка с вишней</b> <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	<b>39-68</b>
75/2	<b>Слойка с творогом с сахарной пудрой дрож.</b> <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	<b>34-23</b>
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>
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