

**МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>34-90</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</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>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>7-52</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-423,7, Белки-12,29, Жиры-18,47, Углеводы-51,19	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>34-90</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</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>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>15-75</b>
37	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	<b>7-77</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-473,32, Белки-12,39, Жиры-18,9, Углеводы-61,51	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью</b> <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	<b>17-04</b>
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b>	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>
38	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	<b>5-27</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725,32, Белки-21,45, Жиры-28,05, Углеводы-96,28	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом( филе)</b>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	<b>35-96</b>

картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
110	<b>Рис отварной 150</b>	кариные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Калорийность-168,89, Белки-2,79, Жиры-4,48, Углеводы-29,34	18-65
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	крупна рисовая, масло сливочное, соль Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	4-65
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-780,84, Белки-25,15, Жиры-32,2, Углеводы-97,16	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 10 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
100	<b>Салат "Здоровье"</b>	капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень) Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	24-74
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом( филе)</b>	свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	35-96
110	<b>Котлета " Пожарская"</b>	картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
80	<b>Биточки "Гнёзда" ( свин.) с сыром и помидорами</b>	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	89-53
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b>	свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
53/40	<b>Бифштекс рубленый с яйцом</b>	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Калорийность-301,51, Белки-17,69, Жиры-24,44, Углеводы-2,68	115-50
150	<b>Рис отварной 150</b>	говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	крупна рисовая, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
200	<b>Напиток брусничный</b>	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
200	<b>Чай с сахаром</b>	брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66

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>
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>
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>
75/10	<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>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>
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