

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	5-14
Итого за Завтрак		Калорийность-516,04, Белки-19,28, Жиры-21,37. Углеводы-61.15	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	26-16
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	3-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-502,99, Белки-17,94, Жиры-20.23. Углеводы-61.3	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2 <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	27-27
95	Котлета куриная п/ф 100 <i>котлета куриная п/ф 100, масло растительное</i>	Калорийность-141,08, Белки-8,19, Жиры-7,56, Углеводы-10,12	47-44
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	10-95
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92
17	Хлеб столичный	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-42
Итого за Обед		Калорийность-637,64, Белки-22,64, Жиры-19.37. Углеводы-92.82	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	27-27

картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-85
Итого за Обед льготный		Калорийность-842,5, Белки-29,89, Жиры-28,82. Углеводы-115,31	130-00

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 11 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из пекинской капусты с кукурузой <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	36-44
100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	19-16
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2 <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	27-27
80	Филе куриное "Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
200/5	Пельмени отварные с маслом (свин.) <i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>	Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14	118-62
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
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
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92
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
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	30-63
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-91
85	Трубочка ветчинная <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	44-40
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-12
75/10	Рулетик с маком и шоколадом <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	46-34
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