

**МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Колбаса (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	<b>12-24</b>
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	<b>83-93</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-471,99, Белки-25,76, Жиры- 16,62. Углеводы-54,19	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Колбаса (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06	<b>18-36</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	<b>91-55</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-43</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-543,93, Белки-29,6, Жиры- 20,91, Углеводы-58,3	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>22-30</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</small>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры- 21,85, Углеводы-2,09	<b>69-00</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры- 3,25, Углеводы-22,31	<b>9-98</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	<b>3-06</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-624,66, Белки-15,24, Жиры- 32,25, Углеводы-67,86	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>

картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>69-00</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>14-93</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
16	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	<b>2-25</b>

**Итого за Обед льготный** Калорийность-721,65, Белки-20,06, Жиры-37,49, Углеводы-75,86 **130-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

### Сотрудники

100/2	<b>Салат "Весна" капуста пекинская</b> огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	<b>43-59</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел. луком и</b> помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>40-26</b>
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b> картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе бедра) 80</b> филе бедра куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>65-08</b>
35/35	<b>Гуляш из свинины 35/35</b> свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	<b>69-00</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (свинина)</b> свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	<b>84-86</b>
90	<b>Котлета " Сказка"</b> яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	<b>63-96</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-40</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>14-93</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
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>

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>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-12</b>
	<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>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-40</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
100	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b>	Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4	<b>29-22</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с брусникой</b>	Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76	<b>32-01</b>
	<i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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