

МЕНЮ НА 18 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	34-90
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	41-10
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
36	Батон нарезной	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	7-54
Итого за Завтрак		Калорийность-563,09, Белки-17,03, Жиры-19,91, Углеводы-78,02	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	27-92
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	41-10
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
50	Мандарины	Калорийность-19, Белки-0,4, Жиры-0,1, Углеводы-3,75	16-35
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	7-15
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-607, Белки-21,58, Жиры-23,1, Углеводы-76,87	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 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
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
100	Капуста тушеная 100 <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-61
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
38	Хлеб столичный	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	5-37
Итого за Обед		Калорийность-505,6, Белки-13,98, Жиры-19,4, Углеводы-68,21	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>			
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.)	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
<i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-61
<i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	11-02
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-83
Итого за Обед льготный			130-00
Калорийность-526,17, Белки-15,72, Жиры-21,77, Углеводы-65,97			

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 18 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат "Острый"	Калорийность-107,95, Белки-1,56, Жиры-7,23, Углеводы-9,04	29-73
<i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>			
100	Салат "По-болгарски"	Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24	40-98
<i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</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>			
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.)	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
<i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>			
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>			
75	Мясо "По-министерски" (свинина)	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	84-86
<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>			
75/20	Печень тушеная с луком	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	76-33
<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, 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	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46

брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота

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
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
75	Сочни северные с курицей <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	36-51
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
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
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 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024