

МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	75-52
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	4-20
Итого за Завтрак		Калорийность-472,41, Белки-12,8, Жиры-21,48, Углеводы-56,29	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
35/100	Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	75-52
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	32-70
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	2-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-482,76, Белки-12,56, Жиры-21,54, Углеводы-58,72	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
140/5	Запеканка картофельная с печенью говяжьей <i>картофель, печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</i>	Калорийность-357,66, Белки-16,43, Жиры-23,3, Углеводы-20,55	76-71
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	6-22
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-24
Итого за Обед		Калорийность-579,57, Белки-20,02, Жиры-28,38, Углеводы-61,1	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00

140/5	Запеканка картофельная с печенью говяжьей <i>картофель, печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</i>	Калорийность-357,66, Белки-16,43, Жиры-23,3, Углеводы-20,55	76-71
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	6-22
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	3-71
Итого за Обед льготный		Калорийность-615,61, Белки-20,75, Жиры-28,55. Углеводы-67,72	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	44-86
100	Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-106,96, Белки-1,13, Жиры-10,17, Углеводы-2,16	38-24
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет. - томат. (свин.) <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>	Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	64-99
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
140/5	Запеканка картофельная с печенью говяжьей <i>картофель, печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</i>	Калорийность-357,66, Белки-16,43, Жиры-23,3, Углеводы-20,55	76-71
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
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
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

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
80	Лепешка сырная <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	41-98
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	41-49
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