

МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	36-67
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
105	Груша	Калорийность-49,35, Белки-0,42, Жиры-0,32, Углеводы-10,82	29-99
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	5-13
Итого за Завтрак		Калорийность-590,05, Белки-15,14, Жиры-22,92. Углеводы-80.1	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	36-67
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
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
105	Груша	Калорийность-49,35, Белки-0,42, Жиры-0,32, Углеводы-10,82	29-99
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-50
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-612,92, Белки-15,01, Жиры-23,02. Углеводы-85.17	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	15-12
50/30	Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанный с томатом <i>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	63-92
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-95

15	Огурец соленый	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	4-66
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
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-69
Итого за Обед		Калорийность-518,21, Белки-13,51, Жиры-17,94, Углеводы-75.13	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	28-15
50/30	Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанный с томатом <i>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	63-92
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
15	Огурец соленый	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	4-66
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
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-17
Итого за Обед льготный		Калорийность-585,01, Белки-16,95, Жиры-20.13, Углеводы-83.52	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 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	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	28-15
110	Котлета " Пожарская " <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
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
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
75	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	85-21

150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
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
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
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-34
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
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