

**МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

| Выход (г)                        | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>            |   |  |                      |
| 55/5                             | <b>Сосиски отварные с маслом</b><br><b>55/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>                | Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26                     | <b>36-67</b>         |
| 150                              | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05                      | <b>16-41</b>         |
| 15                               | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02                                       | <b>4-97</b>          |
| 20                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76                         | <b>7-00</b>          |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                           | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-83</b>          |
| 105                              | <b>Груша</b>  | Калорийность-49,35, Белки-0,42, Жиры-0,32, Углеводы-10,82                      | <b>29-99</b>         |
| 33                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24                      | <b>5-13</b>          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | Калорийность-590,05, Белки-15,14, Жиры-22,92. Углеводы-80.1                    | <b>104-00</b>        |
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 55/5                             | <b>Сосиски отварные с маслом</b><br><b>55/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>                | Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26                     | <b>36-67</b>         |
| 150                              | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05                      | <b>16-41</b>         |
| 15                               | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02                                       | <b>4-97</b>          |
| 20                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76                         | <b>7-00</b>          |
| 200                              | <b>Напиток брусничный</b><br><i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01                       | <b>20-46</b>         |
| 105                              | <b>Груша</b>  | Калорийность-49,35, Белки-0,42, Жиры-0,32, Углеводы-10,82                      | <b>29-99</b>         |
| 29                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27                       | <b>4-50</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-612,92, Белки-15,01, Жиры-23,02. Углеводы-85.17                   | <b>120-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

|                    |  |  |              |
|--------------------|--|--|--------------|
| <b><u>Обед</u></b> |  |  |              |
| 250/10/<br>2       | <b>Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью</b><br><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   | <b>15-12</b> |
| 50/30              | <b>Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанный с томатом</b><br><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  | <b>63-92</b> |
| 100                | <b>Рис отварной 100</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | <b>16-95</b> |

|                               |   |  |               |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 15                            | <b>Огурец соленый</b>   | Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26      | <b>4-66</b>   |
| 200/15/<br>7                  | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>5-66</b>   |
| 26                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84    | <b>3-69</b>   |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | Калорийность-518,21, Белки-13,51, Жиры-17,94, Углеводы-75.13 | <b>110-00</b> |
| <b><u>Обед льготный</u></b>   |   |  |               |
| 250/15/<br>10/2               | <b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом ( филе.) со сметаной ,зелень</b><br><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   | <b>28-15</b>  |
| 50/30                         | <b>Тефтели рыбные ( треска) в соусе сметанный с томатом</b><br><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    | <b>63-92</b>  |
| 150                           | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>25-44</b>  |
| 15                            | <b>Огурец соленый</b>   | Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26      | <b>4-66</b>   |
| 200/15/<br>7                  | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>5-66</b>   |
| 16                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9       | <b>2-17</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |   | Калорийность-585,01, Белки-16,95, Жиры-20.13, Углеводы-83.52 | <b>130-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |               |

## **МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

### **Сотрудники**

|                 |   |  |              |
|-----------------|---|--|--------------|
| 100             | <b>Салат из пекинской капусты с кукурузой</b><br><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     | <b>36-44</b> |
| 100             | <b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b><br><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      | <b>44-42</b> |
| 250/15/<br>10/2 | <b>Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом ( филе.) со сметаной ,зелень</b><br><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   | <b>28-15</b> |
| 110             | <b>Котлета " Пожарская "</b><br><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 | <b>77-21</b> |
| 80              | <b>Филе куриное "Забава"</b><br><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  | <b>69-35</b> |
| 50              | <b>Рыба в яйце (треска) 50</b><br><i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19   | <b>95-39</b> |
| 75              | <b>Мясо "По -французки "( свинина)</b><br><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    | <b>85-21</b> |

|              |  |  |              |
|--------------|--|--|--------------|
| 150          | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>16-41</b> |
| 150          | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>25-44</b> |
| 200          | <b>Напиток брусничный</b><br><i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01     | <b>20-46</b> |
| 200          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-83</b>  |
| 200/15/<br>7 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>   | 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> |
| 75           | <b>Ватрушка "Осенняя" с брусникой</b><br><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      | <b>36-34</b> |
| 52/50        | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><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 | <b>37-91</b> |
| 85           | <b>Трубочка ветчинная</b><br><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 | <b>44-40</b> |
| 75/15        | <b>Булочка в шоколаде 75/15</b><br><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    | <b>41-49</b> |
| 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 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024