

МЕНЮ НА 28 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 75 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 59-55 |
| 100 | Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 | 10-95 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 90 | Груша | Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27 | 25-71 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 3-96 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-538,85, Белки-18,71, Жиры-18,96. Углеводы-73.1 | 104-00 |
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Котлета рубленая из птицы(филе) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58 | 38-13 |
| 100 | Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 | 10-95 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 7-00 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 6-63 |
| 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 |
| 90 | Груша | Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27 | 25-71 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 | 4-10 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-548,41, Белки-20,45, Жиры-18,46. Углеводы-73.72 | 120-00 |

МЕНЮ НА 28 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**Обед**

| | | | |
|-------|--|---|--------------|
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 14-04 |
| 80 | Отбивная из филе птицы 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 65-08 |
| 100 | Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68 | 18-20 |
| 15 | Огурец соленый | Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26 | 4-66 |
| 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 | 4-19 |

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| | Итого за Обед | Калорийность-651,5, Белки-22,71, Жиры-29,57. Углеводы-73,38 | 110-00 |
| | <u>Обед льготный</u> | | |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 14-04 |
| | <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</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> | | |
| 100 | Пюре картофельное 100 | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68 | 18-20 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 90 | Груша | Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27 | 25-71 |
| 22 | Хлеб столичный | Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 | 3-14 |
| | Итого за Обед льготный | Калорийность-673,29, Белки-22,5, Жиры-29,73. Углеводы-78,44 | 130-00 |

МЕНЮ НА 28 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

| | | | |
|----------|--|---|--------------|
| 100 | Салат из кваш. капусты с зел. луком | Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 44-42 |
| | <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | | |
| 100 | Салат из пекинской капусты с морковью | Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25 | 23-78 |
| | <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i> | | |
| 250/20/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 32-12 |
| | <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | | |
| 75 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 59-55 |
| | <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 90 | Котлета " Сказка" | Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05 | 63-96 |
| | <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | | |
| 80 | Филе куриное "Забава" | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 69-35 |
| | <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | | |
| 50/50 | Биточки тушеные с овощами | Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25,16, Углеводы-5,66 | 80-46 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</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> | | |
| 150 | Макаронны отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-41 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 5-66 |
| | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | |

| | | | |
|---|---|---|--------------|
| 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 |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры- 8,17, Углеводы-52,71 | 41-49 |
| <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | | |
| 80 | Лепешка сырная | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры- 8,31, Углеводы-36,08 | 41-98 |
| <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | | |
| 100 | Пирожок печеный с яблоком и джемом | Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры- 3,16, Углеводы-46,4 | 29-22 |
| <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | | | |
| 75 | Ватрушка с творогом | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры- 4,13, Углеводы-32,48 | 30-18 |
| <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | | |
| 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