

**МЕНЮ НА 5 МАЯ 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>            |  |  |                      |
| 38/25                            | <b>Колбаски "По - домашнему"<br/>38/25 (гов.)</b><br><i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96                      | <b>62-39</b>         |
| 100                              | <b>Макаронны отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7                      | <b>10-95</b>         |
| 30                               | <b>Помидор свежий</b>  | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14                         | <b>10-50</b>         |
| 30                               | <b>Огурец свежий</b>   | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03  | <b>9-95</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>          |
| 30                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76                       | <b>4-55</b>          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | Калорийность-426, Белки-14,95, Жиры-13,73. Углеводы-59,74                      | <b>104-00</b>        |
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |  |  |                      |
| 38/25                            | <b>Колбаски "По - домашнему"<br/>38/25 (гов.)</b><br><i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96                      | <b>62-39</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>         |
| 30                               | <b>Помидор свежий</b>  | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14                         | <b>10-50</b>         |
| 30                               | <b>Огурец свежий</b>   | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03  | <b>9-95</b>          |
| 200                              | <b>Компот из изюма</b><br><i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13                      | <b>14-36</b>         |
| 22                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82                       | <b>3-45</b>          |
| 21                               | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37                      | <b>2-94</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-581,98, Белки-17,85, Жиры-15,66. Углеводы-91,47                   | <b>120-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством  | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 5 МАЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

|              |  |  |              |
|--------------|--|--|--------------|
| 250/10/<br>2 | <b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41   | <b>22-30</b> |
| 50           | <b>Биточек из свинины 50</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99    | <b>49-30</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> |
| 200          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                         | <b>3-83</b>  |
| 50           | <b>Груша</b>   | Калорийность-23,5, Белки-0,2, Жиры-0,15, Углеводы-5,15     | <b>14-28</b> |

|                               |  |   |               |
|-------------------------------|--|---|---------------|
| 24                            | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86     | <b>3-34</b>   |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | Калорийность-637,61, Белки-13,33, Жиры-27,38. Углеводы-84,06  | <b>110-00</b> |
| <b><u>Обед льготный</u></b>   |  |   |               |
| 250/10/<br>2                  | <b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41      | <b>22-30</b>  |
| 50                            | <b>Биточек из свинины 50</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99       | <b>49-30</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>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                            | <b>3-83</b>   |
| 90                            | <b>Груша</b>   | Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27       | <b>25-71</b>  |
| 24                            | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86     | <b>3-42</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |  | Калорийность-733,18, Белки-14,76, Жиры-29,54. Углеводы-101,51 | <b>130-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав. производством   | Директор школы  |               |

## **МЕНЮ НА 5 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

### **Сотрудники**

|                 |   |  |               |
|-----------------|---|--|---------------|
| 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>  |
| 250/20/<br>2/10 | <b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b><br><i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41  | <b>39-99</b>  |
| 75              | <b>Шницель из свинины 75</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 | <b>74-19</b>  |
| 200/5           | <b>Пельмени отварные с маслом (свин.)</b><br><i>пельмени мясные п/ф 1кг (свин.), масло сливочное</i>  | Калорийность-548,44, Белки-18,82, Жиры-31,56, Углеводы-47,14 | <b>118-62</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>  |
| 70              | <b>Зразы рубленые с луком и яйцом (лук зел.) 70</b><br><i>говядина 1 кат., лук зеленый (перо), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, яйцо столовое, петрушка (зелень), соль</i>   | Калорийность-212,89, Белки-9,75, Жиры-15,15, Углеводы-9,26   | <b>84-77</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>  |
| 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>Компот из изюма</b><br><i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13    | <b>14-36</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> |
| 100          | <b>Пицца школьная с колбасой</b><br><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 | <b>51-12</b> |
| 80           | <b>Лепешка сырная</b><br><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   | <b>41-98</b> |
| 75           | <b>Ватрушка с вишней</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>  | Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2,69, Углеводы-39,62   | <b>39-68</b> |
| 75           | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                   | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48  | <b>30-18</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