

МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 20 | Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i> | Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04 | 12-24 |
| 100/10 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39 | 83-93 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 4-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-471,99, Белки-25,76, Жиры-16,62, Углеводы-54,19 | 104-00 |
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 30 | Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i> | Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06 | 18-36 |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 | 91-55 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-26 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-552, Белки-29,59, Жиры-21,54, Углеводы-59,24 | 120-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ**Обед**

| | | | |
|-------|--|--|--------------|
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i> | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 14-03 |
| 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 |
| 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 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 105 | Мандарины | Калорийность-39,9, Белки-0,84, Жиры-0,21, Углеводы-7,88 | 34-33 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-19 |

| | | | |
|-----------|--|--|---------------|
| | Итого за Обед | Калорийность-609,19, Белки-13,31, Жиры-24,87, Углеводы-82,17 | 110-00 |
| | <u>Обед льготный</u> | | |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 14-03 |
| | <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i> | | |
| 110/10 | Сосиски отварные с маслом 55/5 | Калорийность-361,9, Белки-12,16, Жиры-34,54, Углеводы-0,52 | 73-35 |
| | <i>сосиски, масло сливочное</i> | | |
| 100 | Рис отварной 100 | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 16-95 |
| | <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 60 | Мандарины | Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5 | 19-62 |
| 16 | Хлеб столичный | Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9 | 2-22 |
| | Итого за Обед льготный | Калорийность-740,56, Белки-18,25, Жиры-41,9, Углеводы-72,13 | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

| | | | |
|----------|---|--|--------------|
| 100 | Салат из б/к.капусты с перцем сладким | Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31 | 18-30 |
| | <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i> | | |
| 100 | Салат из кваш. капусты с луком реп. | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 38-15 |
| | <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | | |
| 250/15/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56 | 27-38 |
| | <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | | |
| 110 | Котлета "Пожарская" | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 77-21 |
| | <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, 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> | | |
| 80 | Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами | Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59 | 89-53 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i> | | |
| 55/50 | Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) | Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19 | 65-33 |
| | <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | | |
| 150 | Рис отварной 150 | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 25-44 |

крупя рисовая, масло сливочное, соль

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 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> | | |
| 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 |
| 200 | Напиток фруктовый 0.2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 30-63 |
| 85 | Трубочка ветчинная | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 44-40 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | 37-91 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | | |
| 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> | | |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 44-61 |
| | <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, 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