

**МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

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

**МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ****Обед**

250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <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	<b>14-03</b>
55/5	<b>Сосиски отварные с маслом 55/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	<b>36-67</b>
100	<b>Рис отварной 100</b> <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> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
105	<b>Мандарины</b>	Калорийность-39,9, Белки-0,84, Жиры-0,21, Углеводы-7,88	<b>34-33</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-19</b>

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

## **МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из б/к.капусты с перцем сладким</b>	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	<b>18-30</b>
	<i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>38-15</b>
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/15/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью</b>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	<b>27-38</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>77-21</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>69-35</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
80	<b>Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами</b>	Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59	<b>89-53</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>		
55/50	<b>Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.)</b>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	<b>65-33</b>
	<i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-44</b>

крупя рисовая, масло сливочное, соль

150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-40</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>30-63</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-40</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-91</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	<b>41-49</b>
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>44-61</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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