

МЕНЮ НА 22 МАЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 27-92 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06 | 42-76 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 27-48 |
| 28 | Батон нарезной | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39 | 5-84 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-589,6, Белки-21,52, Жиры-24,21, Углеводы-70,58 | 104-00 |
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 30 | Сыр порц. | Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98 | 41-88 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06 | 42-76 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 27-48 |
| 38 | Батон нарезной | Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53 | 7-88 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-650,8, Белки-24,9, Жиры-27,16, Углеводы-75,72 | 120-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 МАЯ ГИМНАЗИЯ

| | | | |
|-----------------------------|--|---|---------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small> | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 14-03 |
| 55/50 | Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) <small>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small> | Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19 | 65-33 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-41 |
| 10 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65 | 5-08 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 38 | Хлеб столичный | Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77 | 5-32 |
| Итого за Обед | | Калорийность-673,02, Белки-19,5, Жиры-21,5, Углеводы-100,19 | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| 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> | | | |
| 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 | Макаронные изделия 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-41 |
| <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 25 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-10, Белки-0,78, Жиры-0,05, Углеводы-1,63 | 12-71 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | | |
| 31 | Хлеб столичный | Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31 | 4-34 |
| Итого за Обед льготный | | | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

| | | | |
|---|--|--|-------|
| 100 | Салат из пекинской капусты с кукурузой | Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24 | 36-44 |
| <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), 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> | | | |
| 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> | | | |
| 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> | | | |
| 150 | Макаронные изделия 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-41 |
| <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 150 | Рис отварной 150 | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 25-44 |
| <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 200 | Напиток брусничный | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-46 |
| <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 5-66 |
| 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 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой <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 | 51-12 |
| 75 | Ватрушка с вишней <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 | 39-68 |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 <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 | 41-49 |
| 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