

**МЕНЮ НА 24 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>            |   |  |                      |
| 20                               | <b>Колбаса (порциями)</b><br><i>колбаса п/к</i>   | Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76,<br>Углеводы-0,04                     | <b>12-24</b>         |
| 100/10                           | <b>Запеканка из творога со<br/>сгущ. молоком</b><br><i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо<br/>столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-<br>9,65, Углеводы-26,39                | <b>83-93</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>          |
| 26                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21,<br>Углеводы-12,79                    | <b>4-00</b>          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | Калорийность-471,99, Белки-25,76, Жиры-<br>16,62. Углеводы-54,19               | <b>104-00</b>        |
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 30                               | <b>Колбаса (порциями)</b><br><i>колбаса п/к</i>   | Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-<br>10,14, Углеводы-0,06                  | <b>18-36</b>         |
| 100/20                           | <b>Запеканка из творога со<br/>сгущ. молоком</b><br><i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо<br/>столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-<br>10,53, Углеводы-28,79               | <b>91-55</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-<br>0,01, Углеводы-15,18                  | <b>5-66</b>          |
| 29                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23,<br>Углеводы-14,27                    | <b>4-43</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-543,93, Белки-29,6, Жиры-<br>20,91. Углеводы-58,3                 | <b>120-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 24 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

|                             |   |   |               |
|-----------------------------|---|---|---------------|
| <b><u>Обед</u></b>          |   |   |               |
| 250/10/<br>2                | <b>Борщ со св. капустой и<br/>картофелем с сметаной,<br/>зелень</b><br><i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста.,<br/>сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-<br>5,17, Углеводы-12,3   | <b>18-76</b>  |
| 35/125                      | <b>Рагу из свинины 35/125</b><br><i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука<br/>пшеничная</i>  | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-<br>28,96, Углеводы-16,06 | <b>74-33</b>  |
| 30                          | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03                         | <b>9-95</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>   |
| 22                          | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-<br>0,24, Углеводы-10,87   | <b>3-13</b>   |
| <b>Итого за Обед</b>        |   | Калорийность-588,14, Белки-14,61, Жиры-<br>34,4. Углеводы-54,2  | <b>110-00</b> |
| <b><u>Обед льготный</u></b> |   |   |               |
| 20                          | <b>Сыр порц.</b>  | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32                          | <b>27-92</b>  |

|                               |   |   |               |
|-------------------------------|---|---|---------------|
| 250/10/<br>2                  | <b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b><br><i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3   | <b>18-76</b>  |
| 35/125                        | <b>Рагу из свинины 35/125</b><br><i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>  | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06 | <b>74-33</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>   |
| 37                            | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28   | <b>5-16</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |   | Калорийность-689,64, Белки-20,5, Жиры-39,86, Углеводы-61.61 | <b>130-00</b> |
| Бухгалтер                     | Зав. производством  | Директор школы  |               |

## **МЕНЮ НА 24 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

### Сотрудники

|                 |   |  |              |
|-----------------|---|--|--------------|
| 100/2           | <b>Салат "Весна" капуста пекинская</b><br><i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>  | Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72     | <b>43-59</b> |
| 100             | <b>Салат из свеклы с черносливом, и чесноком</b><br><i>свекла, масло растительное, чернослив, соль йодированная, чеснок</i>   | Калорийность-150,36, Белки-1,57, Жиры-10,15, Углеводы-12,99  | <b>18-85</b> |
| 250/20/<br>10/2 | <b>Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет.,</b><br><i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19   | <b>36-94</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> |
| 75              | <b>Мясо "По-министерски" (свинина)</b><br><i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>  | Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16  | <b>84-86</b> |
| 80              | <b>Биточки "Гнёзда" ( свин.) с сыром и помидорами</b><br><i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-285,02, Белки-11,8, Жиры-24,67, Углеводы-3,59   | <b>89-53</b> |
| 150             | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>27-40</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> |
| 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> |

|       |   |  |              |
|-------|---|--|--------------|
| 52/50 | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>          | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | <b>37-91</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> |
| 75/15 | <b>Булочка в шоколаде 75/15</b><br><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    | <b>41-49</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