

МЕНЮ НА 30 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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 30 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

картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)

110/10	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-361,9, Белки-12,16, Жиры-34,54, Углеводы-0,52	73-35
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
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 30 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Салат из б/к.капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	18-30
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-15
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
80	Филе куриное "Забава" <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	69-35
80	Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <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	89-53
55/50	Фрикадельки в смет.с томат.соусе (гов.) <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19	65-33
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
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

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