

МЕНЮ НА 5 МАРТА ГИМНАЗИЯ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 62-26 |
| 100 | Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68 | 19-62 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 8-94 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 7-80 |
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 19-94 |
| 35 | Хлеб пшеничный | Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22 | 6-44 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-400,63, Белки-12,2, Жиры-8,41, Углеводы-68,37 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Борщ со св.капустой и картоф., зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-5,18, Углеводы-12,42 | 16-26 |
| 50 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58 | 52-83 |
| 100/20/ 3.5 | Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры-7,26, Углеводы-23,03 | 42-95 |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02 | 5-85 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 | 13-27 |
| 23 | Хлеб столичный | Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36 | 3-84 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-613,77, Белки-19,45, Жиры-22,84, Углеводы-82,26 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 5 МАРТА ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат "Капуста царская" с пекин.капустой <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-104,96, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84 | 35-72 |
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 48-96 |
| 250/15/ 2 | Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), зеленью 250/15/2 | Калорийность-130,52, Белки-4,68, Жиры-6,7, Углеводы-12,71 | 38-14 |

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 50 | Биточек рыбный (треска) 50 | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 62-26 |
| | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе бедра кур.) 75 | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 60-93 |
| | <i>филе бедра куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 94-26 |
| | <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | | |
| 75 | Котлета "По-Киевски" | Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25 | 106-07 |
| | <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i> | | |
| 65 | Свинина "Аппетитная"(65) | Калорийность-352,94, Белки-12,53, Жиры-30,14, Углеводы-7,75 | 125-43 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, соль</i> | | |
| 50/50 | Биточки тушеные с овощами (свин.)50/50 | Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25,16, Углеводы-5,66 | 103-69 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 29-53 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150 | Макаронны отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 17-62 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150 | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 60-61 |
| | <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 19-94 |
| | <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном 7 | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-69 |
| | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 2-73 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 43-10 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 59-30 |
| | <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> | | |
| 85 | Трубочка ветчинная | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 49-97 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 75 | Слойка с творогом дрожж. | Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7 | 34-74 |
| | <i>мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 | Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 43-06 |
| | <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 5-50 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-03 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 7-61 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024