

**МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-64</b>
15	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	<b>10-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>44-70</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>28-82</b>
75	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	<b>13-16</b>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>4-24</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-626,67, Белки-21,66, Жиры-26,23, Углеводы-74,34	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>33-56</b>
55/50	<b>Фрикадельки (свин.) в томат.соусе</b> <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-231,7, Белки-7,11, Жиры-17,83, Углеводы-10,65	<b>66-65</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>17-22</b>
25	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	<b>9-20</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>4-41</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-691,35, Белки-22,47, Жиры-30,59, Углеводы-81,43	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с кукурузой</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	<b>40-60</b>
100	<b>Салат "Онежский"</b> <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16,87, Углеводы-8,02	<b>39-15</b>

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>40-29</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшениная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>44-70</b>
55/50	<b>Фрикадельки (свин.) в томат.соусе</b> <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-231,7, Белки-7,11, Жиры-17,83, Углеводы-10,65	<b>66-65</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <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>94-26</b>
65	<b>Свинина "Аппетитная"(65)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, соль</i>	Калорийность-352,94, Белки-12,53, Жиры-30,14, Углеводы-7,75	<b>125-43</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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	<b>106-67</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-62</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-61</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-84</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <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	<b>49-97</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <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>59-30</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <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	<b>50-68</b>
75/10	<b>Рулетик с маком и глазурью</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9	<b>37-52</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</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