

**МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-58</b>
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-76</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>7-80</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>8-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
39	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры-1,13, Углеводы-20,05	<b>9-96</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-544,63, Белки-19,66, Жиры-19,67, Углеводы-71,85	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	<b>14-84</b>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 35/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-26</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	<b>13-65</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>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>5-56</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-522,52, Белки-17,56, Жиры-21,6, Углеводы-63,42	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <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	<b>48-96</b>
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>36-27</b>
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур.),с зеленью</b> <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	<b>33-75</b>

35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-26</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-58</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>
75	<b>Мясо "По -французки "(свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	<b>109-14</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>
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	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>29-53</b>
200	<b>Компот из смородины</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	<b>23-64</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>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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>58-30</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <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>41-57</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>49-48</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>47-62</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 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025