

**МЕНЮ НА 20 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

| Выход (г)                        | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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>         |
| 52/5                             | <b>Сосиски отварные с маслом</b><br><b>52/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>  | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25                      | <b>39-10</b>         |
| 100                              | <b>Каша рассып. гречневая</b><br><i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1                      | <b>17-22</b>         |
| 90                               | <b>Мандарины</b>  | Калорийность-34,2, Белки-0,72, Жиры-0,18, Углеводы-6,75                        | <b>35-45</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-96</b>          |
| 31                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25                      | <b>5-63</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-545,89, Белки-17,98, Жиры-25.55, Углеводы-60.32                   | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250/2                            | <b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b><br><i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25                     | <b>14-84</b>         |
| 106                              | <b>Омлет натуральный 106</b><br><i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2                        | <b>54-23</b>         |
| 50                               | <b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b><br><i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>        | Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58                      | <b>52-83</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>6-69</b>          |
| 38                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77                      | <b>6-41</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-586,95, Белки-26,72, Жиры-25.69, Углеводы-61.78                   | <b>135-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 20 МАЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

|              |  |  |              |
|--------------|--|--|--------------|
| 100          | <b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b><br><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> |
| 100          | <b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b><br><i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>                                | Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95   | <b>38-44</b> |
| 250/15/<br>2 | <b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью</b><br><i>картофель, горох шлиф., 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> |

|          |   |  |               |
|----------|---|--|---------------|
| 52/5     | <b>Сосиски отварные с маслом</b><br><b>52/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>  | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25    | <b>39-10</b>  |
| 106      | <b>Омлет натуральный 106</b><br><i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-143,6, Белки-11,03, Жиры-10,15, Углеводы-2      | <b>54-23</b>  |
| 75       | <b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b><br><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><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>94-26</b>  |
| 110      | <b>Котлета "Пожарская"</b><br><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> |
| 55/50    | <b>Фрикадельки (свин.) в смет.с томат.соусе</b><br><i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>   | Калорийность-251,76, Белки-7,45, Жиры-19,63, Углеводы-11,19  | <b>71-86</b>  |
| 150      | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64   | <b>25-84</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>29-53</b>  |
| 200      | <b>Компот из смородины</b><br><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><br><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><br><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>  |
| 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>41-57</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>58-59</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>47-01</b>  |
| 75       | <b>Сочень Северный</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>   | Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6    | <b>48-99</b>  |
| 75       | <b>Ватрушка со смородиной</b><br><i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>  | Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49   | <b>27-65</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>   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430193

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025