Объединение школьных столовых **04.09.2024**

МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ Гимназия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
		витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания
	Завтрак льготный Запачания на маспаза со		
100/20	Запеканка из творога со	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	97-46
	сгущ. молоком		
	творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло столовое, соль, ванилин	э сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яицо	
15	Колбаса (порциями)	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	<i>10-83</i>
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
•	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
40	Батон нарезной	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	<i>10-02</i>
	Итого за Завтрак льготный		125-00
	•	16.77, Углеводы-64,56	125-00
	<u>Обед льготны</u>	<u>'Ŭ</u>	
250/2	Суп картофельный с крупой	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-	<i>15-15</i>
250/2	(рис) с зеленью	2,99, Углеводы-17,56	13-13
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло рас	тительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
35/125	Рагу из птицы (филе	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-	94-42
00/120	кур.)35/125	18,2, Углеводы-14,38	> <u>.</u>
	картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, ма- пшеничная	сло растительное, томатная паста., соль, мука	
90	Яблоко св.	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	19-30
200	Чай с сахаром № 457 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-39,35, Углеводы-9,98	<i>3-00</i>
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	<i>3-18</i>
	Итого за Обед льготный	Калорийность-514,66, Белки-16,49, Жиры-	135-05
Бухгал		21.76. Углеволы-60.13 Директор	
25.11.40.	производством	школы	
		— — — — — — — — — — — — — — — — — — —	
	МЕНЮ НА 4 СЕН Сотрудники		
100/2	Салат из пекин.капусты со	Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры-	
	•	5,17, Углеводы-3,92	<i>52-30</i>
	Св. Огурцом, Зел. луком капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лим		
	лук зеленый (перо), соль йодированная		
100	Салат из редиса с огурцами	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-	60-50
	и яйцом	11,23, Углеводы-1,93	00-30
250/15/ 2	редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) Суп картофельный с крупой		
	(рис) с мясом(филе кур),с	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-	33-98
	(рис) с мясом(филе кур),с зеленью	5,29, Углеводы-17,56	JJ-70
	картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, кру	та рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	
50	Рыба жареная (треска)	Калорийность-96,37, Белки-9,92, Жиры-	105-32
	треска филе зам., масло растительное, мука пшеничная, сол	5,39, Углеводы-2,1 ⁶	105-52

80 Филе куриное "Забава" 80 капорийность-253.91, Белки-13,87, Жиры- 20,53, Углеводы-3,39 3апеканка из творога со сгущ, молоком творос, могою случению, сихр- песох, курпа маннак, маско ствочное, сухтри пошровочное, сметана 15%, яйно стоховое, сохъ, ванили 108/50 Голубцы с мяссом и риссом в соусе смет. – томат. (свин.) капуста в'л. самина в'л (опатама), светана 15%, яу ретатый, курпа рисовах, мука тивеничка, соль, маско растительное, томата патама, маско ствочное, сухтри пошровочное, сметана 15%, яйно стоховое, сохъ, ванили 108/50 Голубцы с мяссом и риссом в соусе смет. – томат. (свин.) капуста в'л. самина в'л (опатама), светана 15%, ук ретатый, курпа рисовах, мука тивеничка, соль, маско растительное, томатама напаста, маско ствочное, соль 150/20/ Макароны отварные С Сыром Капорийность-216,72, Белки-3,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05 мартонье изделия, сыгр тверодый, маско сливочное, соль Капорийность-228,81, Белки-1,44, Жиры- 1482, Углеводы-37,05 мартонерыь, молого постеризованное 2,5%, маско ствочное, соль Капорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 1482, Углеводы-37,05 мартонерыь, молого постеризованное 2,5%, маско ствочное, соль Капорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 150 Каша рассып. гречневая 150 карта греневия, миссо ствочное, соль Капорийность-25,92, Белки-7,66, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87 200 Компот из смородомы и имородомы и учиновые притовые писты 13,36, Белки-0,06, Жиры- 0,16, Углеводы-26,87 Капорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-32,13 Капорийность-2,28, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-32,13 Капорийность-2,28, Белки-1, Жиры- 0,01, Углеводы-32,13 Капорийность-22,21, Белки-1, Киры- 0,01, Углеводы-32,13 Капорийность-22,21, Белки-1, Киры- 0,01, Углеводы-32,13 Капорийность-22,22, Белки-6,9, Жиры- 1,68, Углеводы-32,13 Капорийность-22,22,	90	Котлета "Сказка" (свин.) яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук р	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры- 20,5, Углеводы-5,05	87-59
3 апеканка из творога со	80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры- 20,53, Углеводы-3,39	94-12
108/50 Голубцы с мясом и рисом 6	100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масле	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	97-46
150 Макароны отварные 150	108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет томат. (свин.) капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчат	19,2, Углеводы-11,32	85-24
150/20/ Макароны отварные с сыром Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 14,82, Углеводы-37,09 28-76 5,41, Углеводы-22,03 5,41, Углеводы-22,03 5,41, Углеводы-22,03 5,41, Углеводы-22,592, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 25-88 6,33, Углеводы-34,64 7,54 7,7 7,	150	Макароны отварные 150		17-67
150 Пюре картофельное 150 Капорийность 150,21, Белки-3,24, Жиры- картофель, молоко пастеризованное 2,5% масло сливочное, соль Капорийность 225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64 Калорийность 113,36, Белки-0,4, Жиры- 0,16, Углеводы-126,87 Сахаром Калорийность 59,03, Углеводы-14,97 З-96 Сахаром Калорийность 59,03, Углеводы-14,97 З-96 Сахар - песок, чимон, чай черный крутнолистовой Калорийность 61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 Калорийность 2,38, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 Калорийность 2,238, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 Калорийность 2,238, Белки-1, Жиры- 0,2, Углеводы-12,2 Калорийность 2,24, Белки-1, Жиры- 0,2, Углеводы-32,13 Калорийность 2,25,21, Белки-11,2, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13 Калорийность 2,25,24, Белки-11,2, Жиры- 12,24 Калорийность 2,25,24, Белки-11,2, Жиры- 12,24 Калорийность 2,25,24, Белки-11,2, Жиры- 13,34, Тулеводы-36,08 Калорийность 2,26,04, Белки-11,2, Жиры- 13,34, Тулеводы-36,08 Калорийность 2,25,98, Белки-6,9, Жиры- 0,24, Углеводы-36,7 Калорийность 2,22,98, Белки-4,97, Жиры- 2,67, Углеводы-4,49 Калорийность 2,22,98, Белки-4,97, Жиры- 2,67, Углеводы-4,49 Калорийность 2,22,88, Жиры- 0,24, Углеводы-14,76 Калорийность 2,22,88, Калорийность 2,22,88, Калорийность 2,22,88, Калорийность 2,22,98, Белки-2,28, Жиры- 0,24, Углеводы-14,76 Калорийность 2,22,98, Белки-2,28, Жиры- 0,24, Углеводы-14,76 Калорийность 2,22,88, Киры- 0,24, Углеводы-14,68, Жиры- 0,33, Калорийность 2,22,88, Белки-1,68, Жиры- 0,33, Калорийность 2,26, Белки-1,68, Жиры- 0,33, Калорийность 2,26, Белки-1,68, Жиры- 0,33, Калорийность 2,26, Белки-1,68, Жиры- 0,33, Калорийность		Макароны отварные с сыром 150		60-26
150 Каша рассып. гречневая 150 Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-	150	Пюре картофельное 150	5,41, Углеводы-22,03	28-76
200 Компот из смородины	150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-	25-89
200	200	Компот из смородины	0,16, Углеводы-26,87	23-64
200/15/ 7 Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18 6-69 7 Лимон порц. Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13 2-73 80 Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушке, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука тиеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры- Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры- 8,31, Углеводы-36,08 46-60 80 Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушке, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пиеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры- 9,67, Углеводы-36,7 46-60 75 Слойка с твоорогом дрожжен мука пиеничная, масло сливочное, фарш твороженый (для ватрушек, тирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры- 9,67, Углеводы-36,7 34-5. 75 Ватрушка с о смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 5-50 30 Хлеб столинный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-60	200	Чай с сахаром		3-96
7 Лимон порц. 200 Сок фруктовый 0,2 100 Пицца школьная с колбасой тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное 80 Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное 75 Слойка с творогом дрожжне, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное 75 Ватрушка со смородиной мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, загуститель 76 Ватрушка со смородиной мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-14,49 87 Хлеб столичный Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 88 Хлеб столичный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-03	_	Чай с сахаром и лимоном		6-69
200 СОК фруктовый 0,2 Углеводы-20,2 43-10 100 Пицца школьная с колбасой тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное 59-92 80 Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 46-62 75 Слойка с творогом дрожже. мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7 34-5. 75 Ватрушка со смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-14,49 27-6 30 Хлеб пшеничный Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 5-50 30 Хлеб столинный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-50	7		Углеводы-0,21	2-73
Тицца школьная с колбасой тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7 мука пшеничная, масло сливочное, фари творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49 калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49 калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-03	200	Сок фруктовый 0,2	_	43-10
80 Лепешка сырная Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 46-62 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7 34-5. То имка с творогом дрожение сухие, масло сливочное, фарш творожный для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49 27-62 То ватрушка со смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 5-50 То ватрушка с столициный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-50	100	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., пом	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13 идоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная	59-92
75 Слойка с творогом дрожные. мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное 75 Ватрушка со смородиной мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, загуститель 30 Хлеб пшеничный Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49 калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-03	80	Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры- 8,31, Углеводы-36,08	46-62
75 Ватрушка со смородиной мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49 27-66 30 Хлеб пшеничный Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 5-50 30 Хлеб столичный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-03	75	Слойка с творогом дрожж. мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный для вап	9,67, Углеводы-36,7	34-55
30 Хлеб пииеничный Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-03	75	Ватрушка со смородиной мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яй	2,67, Углеводы-44,49	27-67
30 Х леб смолицный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, 5-03	30			5-50
Углеводы-14,82			Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,	
— Калорийность-78 6 Белки-2 25 Жиры-0 87				7-61
30 Батон нарезной Углеводы-15,42 Углеводы-15,42 Директор производством школы		тер . Зав.	. Директор .	/ - 01