

МЕНЮ НА 31 МАРТА ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	46-65
150/50/ 15	Чай с молоком молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-86
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	8-20
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-563,37, Белки-16,07, Жиры-19,03. Углеводы-80.62	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	18-64
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-54
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-798,99, Белки-22,2, Жиры-32.47. Углеводы-100.95	135-00
Бухгалтер . Зав. . Директор . производством школы			

МЕНЮ НА 31 МАРТА ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	45-40
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	43-24
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	18-64
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	46-65
70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	118-44

105	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i> Котлета "Забава"(свин)105 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	119-93
110	Котлета Пожарская <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	110-08
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
150	Каша вязкая гречневая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	18-17
150	Рис отварной 150 <i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-54
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
85	Трубочка ветчинная <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	50-87
52/50	Сосиска в тесте запеченная <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	43-25
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-05
102	Булочка с джемом обсыпная <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	52-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025