

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	47-75
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-71
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-18
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,12, Белки-20,85, Жиры- 22.07. Углеводы-74.3	148-00
Обед льготный			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур),сметаной, зеленью 250/15/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры- 7,85, Углеводы-7,45	34-04
70/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 70/60 куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры- 10,8, Углеводы-6,68	97-81
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-33
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	19-27
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	13-55
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	21-94
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	4-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-714,91, Белки-27,3, Жиры- 25.4. Углеводы-91.38	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с луком репч. картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры- 10,17, Углеводы-7,91	28-46
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	45-98

капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота

Суп крестьянский с крупной

250/15/ 10/2	(пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	34-04
250/15/10/2	Капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
75	Котлета рыбная (фил.тресков.пород) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	98-62
75	Мясо "По -французки" (свинина)	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	113-70
75/20	Печень тушеная с луком	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	93-52
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	39-08
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-94
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	48-79
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	64-64
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	50-87
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-36
90/10	Штолик с джемом	Калорийность-401,34, Белки-6,25, Жиры-3,43, Углеводы-56,52	23-47
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55

30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<i>Батон нарезной</i>	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