

**МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
130/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
130/20	<i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-10</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	<b>7-92</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15,32, Углеводы-74,54	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-53</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/30	<b>Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30</b>	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	<b>100-03</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</b>
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>16-51</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>13-55</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>16-23</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-63</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-858,04, Белки-21,01, Жиры-40,75, Углеводы-98,17	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>45-98</b>
	<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Салат "Острый"</b>	Калорийность-107,95, Белки-1,56, Жиры-7,23, Углеводы-9,04	<b>39-71</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>		

250/10/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-53</b>
63	<b>Бифштекс "По-казачьи"</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, соль, чеснок</i>	Калорийность-314,39, Белки-10,41, Жиры-27,8, Углеводы-5,57	<b>116-61</b>
105	<b>Котлета "Загадка"(свин.)105</b> <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	<b>119-93</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>127-44</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <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	<b>95-76</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>39-08</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>43-19</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>40-25</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>19-43</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>64-58</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</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>7-10</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <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>64-64</b>
75	<b>Сочень Северный</b> <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>50-45</b>
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b> <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	<b>46-05</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>32-36</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

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