

МЕНЮ НА 14 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	49-65
150/50/ 15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	12-86
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-43
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-628,92, Белки-19,95, Жиры- 26.4. Углеводы-76.42	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры- 8,22, Углеводы-19,44	37-63
90	Шницель из свинины 90 свинина б/к (лопатка), молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры- 31,58, Углеводы-16,31	123-25
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-33
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	13-01
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	11-01
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры- 0,32, Углеводы-14,33	5-77
Итого за Обед льготный		Калорийность-1 006,55, Белки-32,47, Жиры- 46.5. Углеводы-110.4	213-00
Бухгалтер . Зав. . Директор . производством школы			

МЕНЮ НА 14 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры- 5,81, Углеводы-1,72	59-08
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	45-98
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры- 8,22, Углеводы-19,44	37-63

картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

110	Котлета Пожарская	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
100	Мясо "По-французски" (филе кур.)100	Калорийность-344,43, Белки-20,76, Жиры-27,77, Углеводы-2,49	154-33
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, сыр твердый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	123-25
	<i>свинина б/к (лопатка), молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i>		
150	Каша вязкая гречневая 150	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	18-17
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	39-08
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
	<i>сахар - песок, лимон</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	64-64
	<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>		
80	Слойка с ветчиной и сыром дрож.	Калорийность-289,53, Белки-7,45, Жиры-12,49, Углеводы-36,94	43-93
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, ветчина в оболочке, сыр твердый, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-36
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-05
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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