

МЕНЮ НА 22 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	13-55
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	7-10
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-515,18, Белки-15,22, Жиры-15,39, Углеводы-77,02	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень ю 250/10/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	47-40
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	109-43
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	39-08
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	9-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	4-16
Итого за Обед льготный		Калорийность-733,6, Белки-21,18, Жиры-40,33, Углеводы-68,97	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 22 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	37-83
100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	50-44
250/10/ 20/10/2	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень ю 250/10/20/10/2	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	47-40

свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
75	Котлета "По-Киевски"	куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	113-67
105	Котлета "Загадка"(свин.)105	Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	119-93
35/100	Плов из свинины 35/100	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр твердый, сухари панировочные, масло растительное, соль	101-17
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	39-08
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	22-33
150	Макароны отварные 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	19-43
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	64-58
200	Компот из смородины	макаронные изделия, масло сливочное, соль	25-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	3-84
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	7-10
7	Лимон порц.	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	3-26
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	38-42
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	64-64
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	50-87
80	Лепешка сырная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	48-79
75	Слойка с творогом дрожж.	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	37-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-261,15, Белки-6,9, Жиры-9,67, Углеводы-36,7	5-97
30	Батон нарезной	мука пшеничная, масло сливочное, фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное	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