

**МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-94</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>61-24</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>11-19</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-556,32, Белки-16,43, Жиры-18,65. Углеводы-79,08	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-82,42, Белки-3,17, Жиры-4,51, Углеводы-7,09	<b>29-02</b>
70/60	<b>Фрикадельки из филе кур.в соусе томатном 70/60</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i>	Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	<b>87-64</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-84</b>
45	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	<b>24-77</b>
40	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	<b>18-06</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>21-94</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>6-73</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-706,77, Белки-25,78, Жиры-22,01. Углеводы-97,04	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 15 МАЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100/20	<b>Икра свекольная с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-152,49, Белки-4,39, Жиры-9,9, Углеводы-11,27	<b>32-83</b>
100/2	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором</b> <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	<b>54-40</b>
250/15/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), зеленью 250/15/2</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-82,42, Белки-3,17, Жиры-4,51, Углеводы-7,09	<b>29-02</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>116-97</b>
110	<b>Котлета Пожарская</b> <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	<b>110-08</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</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>43-57</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-84</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>21-94</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>69-48</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>21-94</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 ветчиной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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>63-68</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <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	<b>51-67</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <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	<b>44-06</b>
100	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4	<b>34-63</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>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025