

МЕНЮ НА 21 МАЯ ГИМНАЗИЯ

| Выход (г)                                                    | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак льготный</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 60                                                           | <b>Биточек из свинины 60</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари</i>                                                                                                                                          | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99                        | 79-48                |
| 150                                                          | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                          | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64                     | 24-84                |
| 20                                                           | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5                         | 9-03                 |
| 200                                                          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                                     | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                                             | 3-84                 |
| 100                                                          | <b>Яблоко св.</b>                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                            | 25-35                |
| 25                                                           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3                         | 5-46                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-596,45, Белки-16,38, Жиры-22,97. Углеводы-80.2                    | 148-00               |
| <b>Обед льготный</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 250/10/10/2                                                  | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2</b><br><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                     | 44-24                |
| 60/30                                                        | <b>Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30</b><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>                                                                                       | Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65                     | 100-03               |
| 150                                                          | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                             | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49                     | 21-03                |
| 20                                                           | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5                         | 9-03                 |
| 200                                                          | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                                                         | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87                     | 16-23                |
| 20/30                                                        | <b>Бутерброд с джемом</b><br><i>батон нарезной, джем</i>                                                                                                                                                                                    | Калорийность-133,8, Белки-2,35, Жиры-0,87, Углеводы-29,74                      | 16-29                |
| 30                                                           | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82                       | 6-15                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-999,74, Белки-23,3, Жиры-41.61. Углеводы-129.48                   | 213-00               |
| <div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div> |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |

МЕНЮ НА 21 МАЯ ГИМНАЗИЯ

|                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Сотрудники</b> |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |       |
| 100               | <b>Винегрет овощной (сол.огур.) с репч.луком с зел.гор. с зеленью</b><br><i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>                  | Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1   | 25-23 |
| 250/10/10/2       | <b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2</b><br><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 | 44-24 |

|              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 75           | <b>Котлета "По-Киевски"</b><br><i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>                                                                                                 | Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25  | <b>122-08</b> |
| 105          | <b>Котлета "Загадка"(свин.)105</b><br><i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                   | Калорийность-360,27, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78 | <b>121-35</b> |
| 75/20        | <b>Печень тушеная с луком</b><br><i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>                                                                                                         | Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14   | <b>93-52</b>  |
| 80           | <b>Филе куриное "Забава"80</b><br><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><br><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><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64   | <b>24-84</b>  |
| 150          | <b>Макароны отварные 150</b><br><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/<br>5 | <b>Макароны отварные с сыром 150</b><br><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>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                             | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-84</b>   |
| 200/15/<br>7 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><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 ассортименсте</b>                                                                                                                                                                                              | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | <b>38-42</b>  |
| 80           | <b>Лепешка сырная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                                               | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08   | <b>49-76</b>  |
| 100          | <b>Пицца школьная с колбасой</b><br><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>65-47</b>  |
| 85           | <b>Трубочка ветчинная</b><br><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>  |
| 100          | <b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b><br><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>   |

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