

МЕНЮ НА 23 МАЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
140/20/ 5	Макароны отварные с сыром макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-307,06, Белки-10,76, Жиры-13,69, Углеводы-34,9	64-54
52	Сосиски отварные сосиски	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	30-49
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-30
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	20-28
20/30	Бутерброд с джемом батон нарезной, джем	Калорийность-133,8, Белки-2,35, Жиры-0,87, Углеводы-29,74	16-29
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89	3-10
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-751,4, Белки-20,13, Жиры-27,65. Углеводы-104.73	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
90	Биточек из свинины 90 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	120-88
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
39	Хлеб столичный	Калорийность-107,38, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	7-79
Итого за Обед льготный		Калорийность-782,46, Белки-18,92, Жиры-28,49. Углеводы-108.18	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 23 МАЯ ГИМНАЗИЯ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-14
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	45-52
90	Биточек из свинины 90 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	120-88
52	Сосиски отварные сосиски	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	30-49

80	Филе куриное "Забава"80 <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	95-76
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
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	69-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Пицца школьная с колбасой <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	65-47
80	Лепешка сырная <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	49-76
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