

МЕНЮ НА 20 МАРТА ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
	Птица, тушенная в соусе		
35/35	сметан.с том.(филе кур.)	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	68-24
35/35	<i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
120	Рис отварной 120	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	26-91
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	5-00
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77. Углеводы-69,43	148-00
<u>Обед льготный</u>			
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	4-61
Итого за Обед льготный		Калорийность-793,27, Белки-21,5, Жиры-38,06. Углеводы-87,71	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 МАРТА ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		
100	Салат из пекин.капусты с морковью, зеленью	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	38-53
	<i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль, лимон. кислота</i>		
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		

90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
100	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> МЯСО "110-МОСКОВСКИ" <i>(свин)</i>	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	137-81
35/35	Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	68-24
80	<i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i> Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
150	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> Макаронны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Чай с лимоном и сахаром элл	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	Пицца с вар. колбасой	Калорийность-312,16, Белки-11,56, Жиры-14,56, Углеводы-33,41	68-84
85	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., колбаса вареная, сыр твердый, томатная паста., сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое</i> Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	56-39
75/15	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	57-39
75	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	33-11
30	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026