

МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц. Каша "Дружба" вязкая	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	молочная из пшена и риса 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</i>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49, Углеводы-69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7, Углеводы-107,43	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	54-21
100	Салат из пекин.капусты с кукурузой, зеленью <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-82,33, Белки-1,14, Жиры-5,18, Углеводы-7,47	51-43
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63

	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 99-92
75/20	Печень тушеная с луком	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> Калорийность-316,8, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14 130-12
90	Шницель из свинины 90	<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i> Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 130-19
150	Рис отварной 150	<i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i> Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 33-65
150	Каша рассып. гречневая 150	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 23-80
150	Макаронны отварные 150	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 21-93
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 72-00
200	Компот из клюквы	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11 29-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 4-08
200	Чай с лимоном и сахаром	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 7-87
7	Лимон порц.	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 3-79
52/50	Сосиска в тесте запеченная	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45 49-22
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 56-39
102	Булочка с джемом обсыпная	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 57-97
75	Ватрушка с творогом	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4 33-11
30	Хлеб пшеничный	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> 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