

МЕНЮ НА 14 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры- 10,31, Углеводы-8,69	58-39
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	Макаронны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры- 4,01, Углеводы-29,64	17-55
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	Огурец соленый	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	12-99
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>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры- 0,25, Углеводы-15,25	7-43
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-516,37, Белки-16,63, Жиры- 14,81. Углеводы-77,29	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры- 5,63, Углеводы-10,39	33-13
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	129-89
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	33-65
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	12-24
<i>сахар - песок, лимон</i>			
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры- 17,33. Углеводы-91,75	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 АПРЕЛЯ ГИМНАЗИЯ**Сотрудники**

100	Салат из сырых овощей с б/к капустой, зеленью	Калорийность-75,57, Белки-1,12, Жиры- 6,12, Углеводы-3,07	44-82
<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста б/к, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры- 5,17, Углеводы-7,13	48-17
<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры- 5,63, Углеводы-10,39	33-13
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			

90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
50/50	Биточки тушеные с овощами (свин.) 50/50 <i>свинина б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284,27, Белки-8,6, Жиры-25,16, Углеводы-5,66	118-66
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, 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, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	53-37
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	73-00
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
75	Плюшка с маком <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-285,92, Белки-6,98, Жиры-8,72, Углеводы-44,93	40-77
30	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