

01.03.2024, 1шт

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109	51-36
160	Спагетти отварные с маслом. <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	7-98
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
32	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-68	2-60
526	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Калорийность-620	68-98
Обед			
70	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-98	10-96
200	Свекольник. <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	14-64
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
100	Голубцы ленивые. <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-107	36-49
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	23-49
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
780	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Калорийность-706	100-05
780	Итого за день	Белки-47, Жиры-40, Углеводы-198, Калорийность-1 326	169-03

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонетский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Гуляш из филе кур <i>филе куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109	
160	Спагетти отварные с маслом. <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
32	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-68	
<u>Завтрак2</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
776	Итого за 1-я смена	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-137, Калорийность-796	78-30

<u>Обед</u>			
60	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-84	
200	Свекольник. <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	
100	Гуляш из филе кур <i>филе куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109	
160	Спагетти отварные с маслом. <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	
24	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-51	
24	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	
<u>Полдник</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
1 028	Итого за 2-я смена	Белки-32, Жиры-23, Углеводы-151, Калорийность-928	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Загонский Д.А.

Согласовано
Директор

Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Огурцы свежие (порция)	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	32-88
100	Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	37-76
200	Макаронны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251	13-29
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	3-47
200	Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-63	8-18
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
670	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-17, Углеводы-106, Калорийность-695	99-62
<u>Обед</u>			
100	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140	15-66
250	Свекольник. <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	18-30
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
110	Голубцы ленивые. <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-118	40-14
180	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	26-42
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
910	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-23, Углеводы-117, Калорийность-850	116-46
910	Итого за день	Белки-49, Жиры-41, Углеводы-223, Калорийность-1545	216-08

Бухгалтер-
калькулятор

Перишина Т.П.

Генеральный
директор

Загонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

«Гимназия №1»

