

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50/20	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-103	31-39
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	23-04
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
39	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	3-15
522	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-14, Углеводы-89, Калорийность-551	68-98
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови (припущ)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	13-61
10	<b>Сметана к 1 блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
200	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядины в/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	61-32
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-15, Углеводы-97, Калорийность-636	101-46
710	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-29, Углеводы-185, Калорийность-1 187	170-44

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.И.

Генеральный  
директор

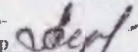
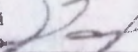
Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор



## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из моркови (припуш)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	9-96
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	13-61
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
50/40	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-115	32-89
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	23-04
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	2-26
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-68
778	<b>Итого за Обед</b>	Белки-18, Жиры-22, Углеводы-98, Калорийность-660	98-46
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28, Калорийность-190	7-43
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
450	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-66, Калорийность-343	37-01
450	<b>Итого за день</b>	Белки-23, Жиры-25, Углеводы-163, Калорийность-1 003	135-47

Бухгалтер-  
калькулятор  Дершина Т.П.Генеральный  
директор  Зитонский 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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

## Завтрак

50/20	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-103	
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
39	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	

## Завтрак2

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

**Итого за 1-я смена** Белки-19, Жиры-16, Углеводы-127,  
Калорийность-726

**78-30**

## Обед

70	<b>Салат из моркови (припуш).</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	
10	<b>Сметана к 1 блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	
50/40	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-115	
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	

## Полдник

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

**Итого за 2-я смена** Белки-21, Жиры-23, Углеводы-136,  
Калорийность-836

**108-07**

1 028

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

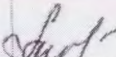

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор





## Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b>Завтрак</b>				
60	<b>Салат из моркови (припущ).</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54	
100/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-199	62-00	
180	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	22-48	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-23	
668	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-33, Углеводы-121, Калорийность-892	107-65	
<b>Обед</b>				
100	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b> <i>огурцы, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Калорийность-104	28-51	
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96	17-01	
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-94	
230	<b>Плов с курицей (из перловки)</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа перловая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-20, Калорийность-381	71-88	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08	
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02	
850	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-36, Углеводы-60, Калорийность-807	136-86	
<b>Полдник</b>				
60	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-228	8-91	
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70	
460	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-381	38-49	
460	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-74, Углеводы-252, Калорийность-2 080	283-00	
Бухгалтер-калькулятор	 Першина Т.П.	Генеральный директор	 Затонский Д.А.	Согласовано Директор

