

Гимназия №1

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Огурцы свежие | Углеводы-2, Калорийность-9 | 19-73 |
| 80/5 | Котлета из говядины <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная</i> | Белки-14, Жиры-20, Калорийность-287 | 59-34 |
| 180 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201 | 28-12 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-28 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-04 |
| 580 | Итого за Завтрак | Белки-22, Жиры-27, Углеводы-73, Калорийность-675 | 115-51 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат "Солнышко" <i>яйцо куриное с2, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i> | Белки-9, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-157 | 46-00 |
| 250 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119 | 10-00 |
| 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 | 38-45 |
| 200 | Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-23, Жиры-6, Углеводы-53, Калорийность-357 | 11-79 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-19, Калорийность-76 | 9-85 |
| 40 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94 | 3-23 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72 | 2-69 |
| 930 | Итого за Обед | Белки-50, Жиры-34, Углеводы-136, Калорийность-1 059 | 122-01 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 60 | Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37, Калорийность-228 | 7-04 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 20-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 410 | Итого за Полдник | Белки-7, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-383 | 37-28 |
| 410 | Итого за день | Белки-80, Жиры-68, Углеводы-283, Калорийность-2 117 | 274-80 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Зебоновский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 80/20 | Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (нф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5, Калорийность-152 | 35-64 |
| 160 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179 | 24-99 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-28 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-07 |
| 515 | Итого за Завтрак | Белки-18, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-510 | 68-98 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-63 | 10-93 |
| 200 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95 | 8-00 |
| 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 | 38-45 |
| 150 | Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268 | 8-84 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-19, Калорийность-76 | 9-85 |
| 20 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 | 1-62 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36 | 1-35 |
| 750 | Итого за Обед | Белки-33, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-769 | 79-04 |
| 750 | Итого за день | Белки-51, Жиры-39, Углеводы-180, Калорийность-1279 | 148-02 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Сотворено
Директор

Школа БР 7-11 (2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Обед | | | |
| 85 | Салат "Стенной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89 | 15-48 |
| 200 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95 | 8-00 |
| 80/30 | Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158 | 36-39 |
| 160 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179 | 24-99 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-19, Калорийность-76 | 9-85 |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | 2-02 |
| 26 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47 | 1-73 |
| 806 | Итого за Обед | Белки-23, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-704 | 98-46 |
| Полдник | | | |
| 50 | Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-190 | 5-87 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 20-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 400 | Итого за Полдник | Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-345 | 36-11 |
| 400 | Итого за день | Белки-29, Жиры-31, Углеводы-164, Калорийность-1 049 | 134-57 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский 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 | | | |
| 80/20 | Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (нф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-152 | |
| 160 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179 | |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | |
| Завтрак2 | | | |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | |
| 200 | Чай б/с | | |
| 765 | Итого за 1-я смена | Белки-21, Жиры-18, Углеводы-111, Калорийность-685 | 78-30 |
| Обед | | | |
| 85 | Салат "Стенной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89 | |
| 200 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95 | |
| 80/30 | Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (нф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, муки пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158 | |
| 160 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179 | |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-19, Калорийность-76 | |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | |
| 26 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | |
| 200 | Чай б/с | | |
| 1 056 | Итого за 2-я смена | Белки-25, Жиры-27, Углеводы-134, Калорийность-879 | 108-07 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор