

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-78	9-03
200/5	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-247	19-29
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
190	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-135	13-64
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-26
695	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-11, Углеводы-121, Калорийность-639	68-98
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Столичный" с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-134	19-17
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, кислоты лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	12-82
60/40	<b>Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом</b> <i>фарш куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	38-75
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-234	18-19
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45	1-70
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	1-41
762	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-103, Калорийность-795	98-43
762	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-44, Углеводы-223, Калорийность-1433	167-41

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.И.

Генеральный  
директор

Зайонский Д.А.

Согласовано  
Директор



**Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Столичный" с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-115	16-43
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	12-82
60/40	<b>Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом</b> <i>фарш куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	38-75
170	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-265	20-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	1-86
24	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	1-59
777	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-32, Углеводы-108, Калорийность-818	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, драже/жи сухие</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28, Калорийность-190	7-43
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	17-82
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-67, Калорийность-354	35-33
400	<b>Итого за день</b>	Белки-26, Жиры-36, Углеводы-176, Калорийность-1172	133-79

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Зайонский Д.А.





# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-78	9-03
200/5	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшени, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-247	19-29
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
190	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-135	13-64
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
<b><u>Завтрак2</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
945	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-159, Калорийность-814	76-02
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Столичный" с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-115	16-43
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	12-82
60/40	<b>Котлета мясная из куриного филе с морковью с томатным соусом</b> <i>филе куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	38-75
170	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-265	20-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	1-86
24	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	1-62
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
1 027	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-25, Жиры-34, Углеводы-146, Калорийность-904	105-56

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Загойский Д.А.

Составлено  
директор



**Гимназия №1**

Выход (г)	Наименование блюда	и. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-2, Калорийность-8	16-44
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-130	61-63
180	<b>Спагетти отварные с маслом.</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-46, Калорийность-248	8-98
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-85	13-89
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
770	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-19, Углеводы-110, Калорийность-649	127-93
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Столичный" с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-16, Углеводы-5, Калорийность-191	27-39
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	16-03
100	<b>Котлета мясная из куриного филе с морковью и с томатным соусом</b> <i>филе куриное, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	38-75
200	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-14, Углеводы-39, Калорийность-311	24-25
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	2-02
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	1-68
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-41, Углеводы-121, Калорийность-967	116-51
<b><u>Полдник</u></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	8-92
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	17-82
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
410	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-54, Калорийность-392	36-82
410	<b>Итого за день</b>	Белки-59, Жиры-65, Углеводы-304, Калорийность-2 008	281-26

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затопский Д.А.

