

## 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>			
88	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-17, Углеводы-3, Калорийность-195	51-40
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-47, Калорийность-160	10-12
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
59	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	4-77
507	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-524	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	8-36
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	<b>Котлета домашняя</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панирочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-74
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	89-37
750	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-53, Углеводы-209, Калорийность-1413	158-35

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Заронский 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>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свеклы в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-136	13-93
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
90	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-15, Углеводы-3, Калорийность-195	52-57
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (василье), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-160	10-12
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-98	3-90
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	1-86
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-69
818	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-120, Калорийность-863	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-67
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-20
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	40-87
300	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-35, Углеводы-194, Калорийность-1287	139-33

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Першина Т.П.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Зитонский Д.А.

Согласовано  
Директор





## Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эп. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
88	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-289	
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
59	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
727	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-843	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа -горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	
90	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-295	
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 038	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-29, Жиры-45, Углеводы-170, Калорийность-1 222	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Загонский Д.А.

Согласовано  
Директор



## Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-14	19-67
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина 0/к, лук 0/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-30, Углеводы-4, Калорийность-328	58-41
180	<b>Макароны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293	11-39
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	4-85
600	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-36, Углеводы-97, Калорийность-806	97-01
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель 0/к, морковь 0/к, огурцы соевые, свекла 0/к, лук 0/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-93
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель 0/к, крупа горох, лук 0/к, морковь 0/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	14-20
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	<b>Комплета домашняя с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный 0/с, лук 0/к, сухари панирочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с.2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
180/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель 0/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	26-68
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
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
915	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-32, Углеводы-143, Калорийность-976	108-81
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-67
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-20
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-8, Углеводы-112, Калорийность-599	47-17
350	<b>Итого за день</b>	Белки-66, Жиры-75, Углеводы-351, Калорийность-2 381	252-99

Бухгалтер-ка. П.Кулятов

Першина Т.П.

Генеральный директор

Зитонский Д.А.

Согласовано  
Директор