

**Гимназия №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-73	19-12
50/150	<b>Плов из говядины</b> <i>мясо говядины в/к 1 сорт (дулян), крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-12, Калорийность-350	81-87
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-46, Калорийность-589	107-58
<b>Обед</b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя в/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	6-90
100	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	52-17
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-46
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Калорийность-92	10-08
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-760	99-26
<b>Полдник</b>			
100	<b>Корж молочный</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	12-19
60	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-28
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-147, Калорийность-794	32-89
360	<b>Итого за день</b>	Белки-69, Жиры-60, Углеводы-284, Калорийность-2 144	239-73

Бухгалтер-  
калькулятор

Пермина Т.И.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор



## Меню школа ОБЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
77	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-94	
180	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль, поджаренная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-260	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
46	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-98	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
728	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-26, Жиры-12, Углеводы-110, Калорийность-649	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
93	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-114	
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль/поджаренная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	
230	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль, поджаренная</i>	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Калорийность-92	
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	
22	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
993	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-35, Жиры-23, Углеводы-113, Калорийность-881	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Загонский Д.А.

Согласовано  
Директор