АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

# Меню Гимназия 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | |
| 110 | **Гуляш из филе кур**<br>*филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с* | Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, Калорийность-184 | 78-69 |
| 220 | **Каша гречневая**<br>*крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная* | Белки-9, Жиры-12, Углеводы-40, Калорийность-343 | 12-28 |
| 34 | **Вафли** | Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176 | 12-24 |
| 205 | **Чай с лимоном**<br>*сахар-песок, лимон, чай черный лист* | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-03 |
| 53,99 | **Хлеб пшеничный** | Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127 | 4-81 |
| 622,99 | **Итого за Завтрак** | Белки-25, Жиры-27, Углеводы-96, Калорийность-691 | 112-05 |
| | **Обед** | | |
| 100 | **Салат Здоровье (без**<br>*морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная* | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148 | 15-38 |
| 250 | **Суп картофельный с фасолью**<br>*картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист* | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115 | 23-14 |
| 120 | **Тефтели из свинины с соусом томатным**<br>*фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное , соль йодировинная, сахар-песок* | Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247 | 52-16 |
| 200 | **Капуста тушеная**<br>*капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная* | Белки-5, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-119 | 41-49 |
| 200 | **Кисель из к/ц плодового или ягодного**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Углеводы-31, Калорийность-124 | 7-24 |
| 40 | **Хлеб пшеничный** | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94 | 3-56 |
| 40 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72 | 2-97 |
| 950 | **Итого за Обед** | Белки-29, Жиры-34, Углеводы-135, Калорийность-919 | 145-94 |
| | **Полдник** | | |
| 75 | **Сочни с творогом.**<br>*яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная* | Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249 | 29-58 |
| 180 | **Напиток из варенья**<br>*варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная* | Углеводы-25, Калорийность-98 | 8-23 |
| 100 | **Фруктовая нарезка (яблоко)** | Углеводы-11, Калорийность-47 | 15-84 |
| 355 | **Итого за Полдник** | Белки-10, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394 | 53-65 |
| 355 | **Итого за день** | Белки-65, Жиры-76, Углеводы-286, Калорийность-2 004 | 311-64 |

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И. Генеральный директор Латайский Д.А. Согласовано Директор

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | |
| 90 | **Гуляш из филе кур**<br>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-134 | 55-74 |
| 160 | **Каша гречневая**<br>крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249 | 8-93 |
| 205 | **Чай с лимоном**<br>сахар-песок, лимон, чай черный лист | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-03 |
| 53,99 | **Хлеб пшеничный** | Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127 | 4-81 |
| 508,99 | **Итого за Завтрак** | Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-573 | 73-51 |
| | **Обед** | | |
| 80 | **Салат Здоровье (без горошка)**<br>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118 | 12-30 |
| 200 | **Суп картофельный с фасолью**<br>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92 | 18-51 |
| 100 | **Тефтели (свин)**<br>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное , соль йодированная, сахар-песок | Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-192 | 41-26 |
| 180 | **Капуста тушеная**<br>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107 | 37-34 |
| 200 | **Кисель из к/ц плодового или ягодного**<br>кисель плодово-ягодный, сахар-песок | Углеводы-29, Калорийность-119 | 7-24 |
| 43,6 | **Хлеб пшеничный** | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-103 | 3-92 |
| 50 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-91 | 3-71 |
| 853,6 | **Итого за Обед** | Белки-26, Жиры-28, Углеводы-120, Калорийность-822 | 124-28 |
| 853,6 | **Итого за день** | Белки-47, Жиры-44, Углеводы-193, Калорийность-1 394 | 197-79 |

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И. Генеральный директор Д.А. Затопякин Согласовано Директор

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЕНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1 * ОГРН 1035605505677 * МОАУ «Гимназия №1»

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Обед** | | |
| 60 | **Салат Здоровье (без горошка)**<br>*морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная* | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89 | 9-23 |
| 200 | **Суп картофельный с фасолью**<br>*картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист* | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92 | 18-51 |
| 90 | **Гуляш из филе кур**<br>*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная* | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136 | 55-74 |
| 170 | **Каша гречневая**<br>*крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная* | Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264 | 9-49 |
| 200 | **Кисель из к/ц плодового или ягодного**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Углеводы-31, Калорийность-124 | 7-24 |
| 29,66 | **Хлеб пшеничный** | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64 | 2-64 |
| 30 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-23 |
| 779,66 | **Итого за Обед** | Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823 | 105-08 |
| | **Полдник** | | |
| 50 | **Сочни с творогом**<br>*яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная* | Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166 | 19-72 |
| 192,08 | **Напиток из варенья**<br>*варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная* | Углеводы-22, Калорийность-87 | 8-77 |
| 70 | **Фруктовая нарезка (яблоко)** | Углеводы-11, Калорийность-47 | 11-09 |
| 312,08 | **Итого за Полдник** | Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301 | 39-58 |
| 312,08 | **Итого за день** | Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1 124 | 144-66 |

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Загонский

Согласовано Директор

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

# Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | |
| 110 | **Гуляш из филе кур**<br>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с | Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-184 | 78-69 |
| 200 | **Каша гречневая**<br>крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная | Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312 | 11-16 |
| 205 | **Чай с лимоном**<br>сахар-песок, лимон, чай черный лист | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-03 |
| 53,99 | **Хлеб пшеничный** | Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127 | 4-81 |
| 568,99 | **Итого за Завтрак** | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-83, Калорийность-683 | 98-69 |
| | **Обед** | | |
| 100 | **Салат Здоровье (без горошка)**<br>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148 | 15-38 |
| 250 | **Суп картофельный с фасолью**<br>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115 | 23-14 |
| 120 | **Тефтели из свинины**<br>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное , соль йодированная, сахар-песок | Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247 | 52-16 |
| 180 | **Капуста тушеная**<br>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107 | 37-34 |
| 180 | **Кисель из к/ц плодового или ягодного**<br>кисель плодово-ягодный, сахар-песок | Углеводы-28, Калорийность-112 | 6-52 |
| 25 | **Хлеб пшеничный** | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | 2-23 |
| 35,77 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65 | 2-67 |
| 890,77 | **Итого за Обед** | Белки-27, Жиры-34, Углеводы-121, Калорийность-852 | 139-44 |
| | **Полдник** | | |
| 75 | **Сочни с творогом**<br>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная | Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249 | 29-58 |
| 180 | **Напиток из варенья**<br>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная | Углеводы-25, Калорийность-98 | 8-23 |
| 100 | **Фруктовая нарезка (яблоко)** | Углеводы-11, Калорийность-47 | 15-84 |
| 355 | **Итого за Полдник** | Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394 | 53-65 |
| 355 | **Итого за день** | Белки-62, Жиры-73, Углеводы-258, Калорийность-1 929 | 291-78 |

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Я.А. Затонский

Согласовано Директор

МОАУ «Гимназия №1»

05.04.2025 2сб

# Меню СОШ ОВЗ (7-11)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | |
| 90 | **Гуляш из филе кур**<br>*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная* | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136 | |
| 170 | **Каша гречневая**<br>*крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная* | Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265 | |
| 205 | **Чай с лимоном**<br>*сахар-песок, лимон, чай черный лист* | Углеводы-15, Калорийность-61 | |
| 37,83 | **Хлеб пшеничный** | Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89 | |
| | **Завтрак2** | | |
| 12 | **Сушки** | Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41 | |
| 193 | **Напиток из шиповника**<br>*сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"* | Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94 | |
| 707,83 | **Итого за 1-я смена** | Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-685 | 81-82 |
| | **Обед** | | |
| 60 | **Салат Здоровье (без**<br>*морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная* | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89 | |
| 200 | **Суп картофельный с**<br>*картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист* | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92 | |
| 90 | **Гуляш из филе кур**<br>*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная* | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136 | |
| 160 | **Каша гречневая**<br>*крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная* | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249 | |
| 190 | **Кисель из к/ц плодового или ягодного**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Углеводы-29, Калорийность-118 | |
| 30,11 | **Хлеб пшеничный** | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65 | |
| 30 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | |
| | **Полдник** | | |
| 12 | **Сушки** | Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41 | |
| 193 | **Напиток из шиповника**<br>*сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"* | Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94 | |
| 965,11 | **Итого за 2-я смена** | Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143, Калорийность-937 | 113-39 |

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Загонский

Согласовано Директор

МП

# Меню СОШ ОВЗ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | |
| 110 | **Гуляш из филе кур**<br>*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная* | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204 | |
| 200 | **Каша гречневая**<br>*крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная* | Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291 | |
| 205 | **Чай с лимоном**<br>*сахар-песок, лимон, чай черный лист* | Углеводы-15, Калорийность-61 | |
| 61,99 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112 | |
| | **Завтрак2** | | |
| 20 | **Сушки** | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68 | |
| 200 | **Напиток из шиповника**<br>*сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"* | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97 | |
| 796,99 | **Итого за 1-я смена** | Белки-29, Жиры-28, Углеводы-78, Калорийность-834 | 81-82 |
| | **Обед** | | |
| 100 | **Салат Здоровье (без**<br>*морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная* | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97 | |
| 250 | **Суп картофельный с фасолью**<br>*картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист* | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109 | |
| 110 | **Гуляш из филе кур**<br>*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная* | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204 | |
| 200 | **Каша гречневая**<br>*крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная* | Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291 | |
| 200 | **Кисель из к/ц плодового или ягодного**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Углеводы-31, Калорийность-124 | |
| 31,12 | **Хлеб пшеничный** | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73 | |
| 35,77 | **Хлеб ржано- пшеничный** | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65 | |
| | **Полдник** | | |
| 20 | **Сушки** | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68 | |
| 200 | **Напиток из шиповника**<br>*сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"* | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97 | |
| 1 146,89 | **Итого за 2-я смена** | Белки-33, Жиры-40, Углеводы-122, Калорийность-1 128 | 113-39 |

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

МП

Согласовано Директор

МОАУ «Гимназия №1»