АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

08.04.2025 1вт

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
70	**Огурцы свежие (порция)**	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	30-28
110	**Шницель домашний с соусом** *фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок*	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-195	55-86
200	**Картофельное пюре** *картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Калорийность-247	40-85
200	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	**Хлеб пшеничный**	Белки-4, Углеводы-21, Калорийность-118	4-45
630	**Итого за Завтрак**	Белки-19, Жиры-22, Углеводы-99, Калорийность-630	133-68
	Обед		
100	**Салат Здоровье (без** *морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная*	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	**Суп гороховый** *картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165	23-06
15	**Гренки из пш. хлеба**	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
110	**Гуляш из свинины** *свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная*	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6 Калорийность-164	64-34
220	**Рис припущенный с овощами** *крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная*	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-49, Калорийность-260	23-39
200	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
51,21	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-92	3-78
946,21	**Итого за Обед**	Белки-31, Жиры-32, Углеводы-128, Калорийность-939	143-63
	Полдник		
75	**Булочка творожная** *мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин*	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238	17-08
180	**Компот из вишни** *вишня с/м, сахар-песок*	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	**Фруктовая нарезка (яблоко)**	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	**Итого за Полдник**	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-62, Калорийность-353	57-72
355	**Итого за день**	Белки-62, Жиры-65, Углеводы-289, Калорийность-1922	335-03

МП

Бухгалтер-калькулятор _____ Головина М.И.

Генеральный директор _____ Л.А. Затонский

Согласовано Директор _____

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

08.04.2025 1вт

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	**Шницель домашний с соусом томатным**	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
	фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2		
160	**Картофельное пюре**	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
	картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная		
200	**Чай с сахаром**	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
	сахар-песок, чай черный лист		
58,53	**Хлеб пшеничный**	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
508,53	**Итого за Завтрак**	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	73-51
	Обед		
80	**Салат Здоровье (без**	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
	морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная		
200	**Суп гороховый**	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
	картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная		
15	**Гренки из пш. хлеба**	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	**Гуляш из свинины**	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-149	58-49
	свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная		
200	**Рис припущенный с овощами**	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-236	21-27
	крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная		
200	**Компот из свежих яблок**	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
	яблоко, сахар-песок, кислота лимонная		
40,78	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76	3-65
835,78	**Итого за Обед**	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	127-84
835,78	**Итого за день**	Белки-43, Жиры-44, Углеводы-201, Калорийность-1 373	201-35

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Загоскин

Согласовано Директор

МП

МОАУ «Гимназия №1»

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

08.04.2025 1вт

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)** *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 гороховый** *картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
10	**Гренки из пш. хлеба**	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34	1-67
90	**Шницель домашний с соусом** *фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2*	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
150	**Картофельное пюре** *картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-181	30-64
180	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
22,19	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-60	1-65
712,19	**Итого за Обед**	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08
	Полдник		
50	**Булочка творожная** *мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин*	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159	11-39
180	**Компот из вишни** *вишня с/м, сахар-песок*	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	**Фруктовая нарезка (яблоко)**	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	**Итого за Полдник**	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-274	52-03
330	**Итого за день**	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-151, Калорийность-981	157-11

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано: Директор

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

08.04.2025 1вт

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
110	**Шницель домашний с соусом**	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-195	55-86
	фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок		
220	**Картофельное пюре**	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Калорийность-247	44-94
	картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная		
200	**Чай с сахаром**	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
	сахар-песок, чай черный лист		
37,07	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-29
567,07	**Итого за Завтрак**	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-94, Калорийность-588	106-33
	Обед		
100	**Салат Здоровье (без**	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
	морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная		
250	**Суп гороховый**	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165	23-06
	картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная		
15	**Гренки из пш. хлеба**	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
110	**Гуляш из свинины**	Белки-8, Жиры-9 Углеводы-6 Калорийность-164	64-34
	свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная		
180	**Рис припущенный с овощами**	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-213	19-14
	крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная		
180	**Компот из свежих яблок**	Углеводы-14, Калорийность-55	10-06
	яблоко, сахар-песок, кислота лимонная		
29,2	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53	2-15
864,2	**Итого за Обед**	Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115, Калорийность-846	136-63
	Полдник		
75	**Булочка творожная**	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238	17-08
	мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин		
180	**Компот из вишни**	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
	вишня с/м, сахар-песок		
100	**Фруктовая нарезка (яблоко)**	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	**Итого за Полдник**	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, Калорийность-353	57-72
355	**Итого за день**	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-271, Калорийность-1 753	300-68

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Л.А. Затонский

Согласовано Директор

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

08.04.2025 1вт

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
90	**Шницель домашний**	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	
	фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2		
150	**Картофельное пюре**	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-181	
	картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная		
200	**Чай с сахаром**	Углеводы-15, Калорийность-60	
	сахар-песок, чай черный лист		
60,56	**Хлеб пшеничный**	Белки-5, Углеводы-23, Калорийность-144	
	Завтрак2		
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
190	**Сок фруктовый**	Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-81	
707,56	**Итого за 1-я смена**	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-109, Калорийность-712	81-82
	Обед		
70	**Салат Здоровье (без**	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-103	
	морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная		
200	**Суп гороховый**	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	
	картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная		
10	**Гренки из пш. хлеба**	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34	
90	**Шницель домашний с соусом**	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	
	фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2		
190	**Картофельное пюре**	Белки-5, Жиры-9,Углеводы- 34, Калорийность-229	
	картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная		
200	**Компот из свежих яблок**	Углеводы-15, Калорийность-61	
	яблоко, сахар-песок, кислота лимонная		
26,9	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-72	
	Полдник		
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
180	**Сок фруктовый**	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
983,9	**Итого за 2-я смена**	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142, Калорийность-954	113-39

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Дек. Загонский

Согласовано Директор

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

08.04.2025 1вт

Меню СОШ ОВЗ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
120	**Шницель домашний**	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178	
	фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2		
200	**Картофельное пюре**	Белки-3, Жиры-6, Калорийность-165	
	картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная		
200	**Чай с сахаром**	Углеводы-15, Калорийность-60	
	сахар-песок, чай черный лист		
52,58	**Хлеб пшеничный**	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	
	Завтрак2		
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	**Сок фруктовый**	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
789,58	**Итого за 1-я смена**	Белки-19, Жиры-22, Углеводы-83, Калорийность-700	81-82
	Обед		
100	**Салат Здоровье (без**	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97	
	морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная		
250	**Суп гороховый**	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	
	картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная		
15	**Гренки из пш. хлеба**	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	
120	**Шницель домашний**	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178	
	фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2		
180	**Картофельное пюре**	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148	
	картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная		
180	**Компот из свежих яблок**	Углеводы-13, Калорийность-55	
	яблоко, сахар-песок, кислота лимонная		
30,03	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
	Полдник		
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	**Сок фруктовый**	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
1 092,03	**Итого за 2-я смена**	Белки-25, Жиры-30, Углеводы-105, Калорийность-873	113-39

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И. Генеральный директор Согласовано Директор

МОАУ «Гимназия №1»