АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

15.04.2025 2вт

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
90	**Помидоры свежие**	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-16	43-89
220	**Плов из птицы** филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа рисовая, масло подсолнечное, морковь в/к, лук в/к, томат-паста, соль йодированная	Белки-15, Жиры-14, Углеводы-28, Калорийность-361	82-76
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
24,38	**Хлеб пшеничный**	Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-56	2-14
551,38	**Итого за Завтрак**	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-582	137-15
	Обед		
100	**Салат "Степной" из разных овощей** картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-137	19-36
250	**Щи из свежей капусты с картофелем** капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-92	19-21
130	**Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-** фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное , соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная	Белки-16, Жиры-15, Углеводы-18, Калорийность-293	82-76
200	**Макароны отварные с маслом** макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное , соль йодированная	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-270	12-05
200	**Компот из свежих яблок** яблоко, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
28	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
908	**Итого за Обед**	Белки-32, Жиры-35, Углеводы-130, Калорийность-903	146-64
	Полдник		
75	**Сочни с творогом.** 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** варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
100	**Фруктовая нарезка (банан)**	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	**Итого за Полдник**	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-[illegible], Калорийность-382	67-21
355	**Итого за день**	Белки-60, Жиры-69, Углеводы-260, Калорийность-1869	351-00

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано Директор

МП

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

15.04.2025 2вт

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
120	**Котлета рыбная из минтая с соусом** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
160	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый*	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-194	20-22
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
38,64	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-72	3-44
535,64	**Итого за Завтрак**	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-587	73-51
	Обед		
60	**Салат "Степной" из разных овощей** *картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	11-62
200	**Щи из свежей капусты с картофелем** *капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста*	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	15-37
90	**Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным** *фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное , соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок*	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203	56-42
150	**Макароны отварные с маслом** *макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	9-04
180	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	**Хлеб пшеничный**	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
738	**Итого за Обед**	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-745	107-26
738	**Итого за день**	Белки-43, Жиры-47, Углеводы-177, Калорийность-1 332	180-77

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано Директор

МОДУ «Гимназия №1»

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

15.04.2025 2вт

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 "Степной" из разных овощей** *картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-82	11-62
200	**Щи из свежей капусты с картофелем** *капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста*	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-74	15-37
120	**Котлета рыбная из минтая с соусом** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
170	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый*	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-206	21-49
190	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-14, Калорийность-58	10-62
25,39	**Хлеб пшеничный**	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-26
30	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54	2-23
795,39	**Итого за Обед**	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-706	105-08
	Полдник		
50	**Сочни с творогом.** *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
180	**Напиток из варенья** *варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
70	**Фруктовая нарезка (банан)**	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	**Итого за Полдник**	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	48-53
300	**Итого за день**	Белки-31, Жиры-35, Углеводы-147, Калорийность-1 007	153-61

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затопский

Согласовано Директор

МП

МОАУ «Гимназия №1»

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

15.04.2025 2вт

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
120	**Котлета рыбная из минтая с соусом** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
220	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец черный молотый*	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-247	27-81
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	**Хлеб пшеничный**	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-115	4-45
607	**Итого за Завтрак**	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-92, Калорийность-683	82-11
	Обед		
100	**Салат "Степной" из разных овощей** *картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-137	19-36
250	**Щи из свежей капусты с картофелем** *капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста*	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-92	19-21
100	**Шницель припущенный из птицы с соусом** *фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное , соль йодированная, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная*	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-225	63-96
180	**Макароны отварные с маслом** *макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42, Калорийность-243	10-85
180	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	**Хлеб пшеничный**	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
868	**Итого за Обед**	Белки-31, Жиры-34, Углеводы-135, Калорийность-873	128-19
	Полдник		
75	**Сочни с творогом** *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** *варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
100	**Фруктовая нарезка (банан)**	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	**Итого за Полдник**	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-52, Калорийность-384	67-21
355	**Итого за день**	Белки-62, Жиры-70, Углеводы-279, Калорийность-1 940	277-51

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

МП

МОАУ «Гимназия №1»

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

15.04.2025 2вт

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
120	**Котлета рыбная из минтая с соусом** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,73	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-70	
	Завтрак2		
36,1	**Бутерброд с повидлом** *повидло, батон нарезной*	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-61	
815,83	**Итого за 1-я смена**	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-109, Калорийность-699	81-82
	Обед		
80	**Салат "Степной" из разных овощей** *картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-110	
200	**Щи из свежей капусты с картофелем** *капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста*	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-74	
120	**Котлета рыбная из минтая с соусом** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
190	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-14, Калорийность-58	
40	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-93	
28,65	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
	Полдник		
36,1	**Бутерброд с повидлом** *повидло, батон нарезной*	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-61	
1 099,75	**Итого за 2-я смена**	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-142, Калорийность-909	113-39

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано Директор

МОАУ «Гимназия №1»

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонек"

15.04.2025 2вт

Меню СОШ ОВЗ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
120	**Котлета рыбная из минтая с соусом** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-255	
17	**Вафли**	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-60	
38,85	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
	Завтрак2		
36,1	**Бутерброд с повидлом** *повидло, батон нарезной*	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-59	
811,95	**Итого за 1-я смена**	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-128, Калорийность-775	81-82
	Обед		
100	**Салат "Степной" из разных овощей** *картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137	
250	**Щи из свежей капусты с картофелем** *капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста*	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	
100	**Котлета рыбная из минтая с соусом томатным** *котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с*	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-150	
180	**Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** *крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-230	
180	**Компот из свежих яблок** *яблоко, сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-13, Калорийность-55	
32,3	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	
	Полдник		
36,1	**Бутерброд с повидлом** *повидло, батон нарезной*	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-59	
1 078,4	**Итого за 2-я смена**	Белки-25, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-827	113-39

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано Директор

МОАУ «Гимназия №1»