

## Меню Гимназия 12-18

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |  |                      |
| 27                    | <b>Сыр (порция)</b>   | Белки-7, Жиры-8, Калорийность-98   | 28-54                |
| 110                   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><small>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small> | Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166                                 | 78-69                |
| 200                   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><small>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>  | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246                                 | 9-60                 |
| 17                    | <b>Печенье сахарное</b>   | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  | 2-96                 |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br><small>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</small>   | Углеводы-7, Калорийность-30  | 3-05                 |
| 40,48                 | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | 3-56                 |
| <b>594,48</b>         | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-29, Жиры-27, Углеводы-87,<br>Калорийность-706                            | <b>126-40</b>        |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |  |                      |
| 100                   | <b>Салат из моркови</b><br><small>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</small>  | Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160                                 | 17-98                |
| 250                   | <b>Суп с вермишелью</b><br><small>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                               | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124                                 | 19-49                |
| 100                   | <b>Печень по-строгановски.</b><br><small>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</small>                         | Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202                                | 54-54                |
| 220                   | <b>Картофель запеченный</b><br><small>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>  | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-240                                 | 51-13                |
| 180                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-29                 |
| 31                    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73  | 2-76                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | 2-23                 |
| <b>911</b>            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-28, Жиры-34, Углеводы-134,<br>Калорийность-929                           | <b>157-42</b>        |
| <b><u>Полдник</u></b> |   |  |                      |
| 70                    | <b>Ватрушка с творогом</b><br><small>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, драмжи сухие, соль йодированная</small>                                | Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230                               | 19-58                |
| 180                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-29                 |
| 100                   | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>   | Белки-1, Калорийность-31   | 33-63                |
| <b>350</b>            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48,<br>Калорийность-330                            | <b>62-50</b>         |
| <b>350</b>            | <b>Итого за день</b>  | Белки-69, Жиры-72, Углеводы-269,<br>Калорийность-971                           | <b>346-32</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

МОАУ  
Гимназия  
Директор

МП





**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |  |                      |
| 90                    | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136                                 | 55-57                |
| 170                   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупя гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209                                 | 7-96                 |
| 17                    | <b>Печенье сахарное</b>   | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  | 2-96                 |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>   | Углеводы-7, Калорийность-30  | 2-98                 |
| 40,48                 | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | 4-04                 |
| <b>517,48</b>         | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80,<br>Калорийность-540                            | <b>73-51</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |  |                      |
| 60                    | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>  | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96                                  | 10-13                |
| 200                   | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия пшеничные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>        | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99                                  | 14-39                |
| 90                    | <b>Печень по-строгановски</b><br><i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>      | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167                                | 52-31                |
| 160                   | <b>Картофель запеченный</b><br><i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-174                                 | 34-26                |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | 10-32                |
| 39,7                  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | 3-56                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | 2-23                 |
| <b>779,7</b>          | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116,<br>Калорийность-769                           | <b>127-20</b>        |
| <b>779,7</b>          | <b>Итого за день</b>  | Белки-47, Жиры-42, Углеводы-196,<br>Калорийность-1 310                         |                      |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---|--|----------------------|
| <b>Обед</b>    |   |  |                      |
| 60             | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>  | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96                                  | 10-79                |
| 200            | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>           | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99                                  | 15-59                |
| 90             | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136                                 | 55-74                |
| 150            | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185                                 | 7-20                 |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-0,9, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-29                 |
| 37,31          | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87  | 3-35                 |
| 42,47          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76                                  | 3-12                 |
| <b>759,78</b>  | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117,<br>Калорийность-755                           | <b>105-08</b>        |
| <b>Полдник</b> |   |  |                      |
| 50             | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>            | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164                                 | 13-99                |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-29                 |
| 70             | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>   | Калорийность-31  | 23-54                |
| <b>300</b>     | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39,<br>Калорийность-271                              | <b>46-82</b>         |
| <b>300</b>     | <b>Итого за день</b>  | Белки-32, Жиры-31, Углеводы-157,<br>Калорийность-1026                          | <b>151-90</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ 12-18**

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |  |                      |
| 110                   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i> | Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166                                 | 78-69                |
| 200                   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246                                 | 9-60                 |
| 17                    | <b>Печенье сахарное</b>   | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  | 2-96                 |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>   | Углеводы-7, Калорийность-30  | 3-05                 |
| 40,48                 | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | 3-56                 |
| <b>567,48</b>         | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87,<br>Калорийность-608                            | <b>97-86</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |  |                      |
| 100                   | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>  | Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160                                 | 17-98                |
| 250                   | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                               | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124                                 | 19-49                |
| 100                   | <b>Печень по-строгановски</b><br><i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>                          | Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202                                | 54-54                |
| 180                   | <b>Картофель запеченный</b><br><i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196                                 | 41-83                |
| 180                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-29                 |
| 39,7                  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | 3-56                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | 2-23                 |
| <b>879,7</b>          | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-28, Жиры-32, Углеводы-131,<br>Калорийность-906                           | <b>148-92</b>        |
| <b><u>Полдник</u></b> |   |  |                      |
| 70                    | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>                                | Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230                               | 19-58                |
| 180                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-29                 |
| 100                   | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>   | Белки-1, Калорийность-31   | 33-63                |
| <b>350</b>            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48,<br>Калорийность-337                            | <b>62-50</b>         |
| <b>350</b>            | <b>Итого за день</b>  | Белки-62, Жиры-62, Углеводы-266,<br>Калорийность-1 851                         |                      |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



## Меню СОШ ОВЗ (7-11)

| Выход (г)       | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------|---|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b>  |   |  |                      |
| 90              | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136                                 |                      |
| 170             | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209                                 |                      |
| 17              | <b>Печенье сахарное</b>   | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  |                      |
| 200             | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>   | Углеводы-7, Калорийность-30  |                      |
| 41,04           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96  |                      |
| <b>Завтрак2</b> |   |  |                      |
| 17              | <b>Вафли</b>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88                                  |                      |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60   |                      |
| <b>735,04</b>   | <b>Итого за 1-я смена</b>   | Белки-21, Жиры-21, Углеводы-106,<br>Калорийность-690                           | <b>81-82</b>         |
| <b>Обед</b>     |   |  |                      |
| 60              | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>  | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96                                  |                      |
| 200             | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>           | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99                                  |                      |
| 90              | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136                                 |                      |
| 150             | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185                                 |                      |
| 180             | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  |                      |
| 37,87           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-88  |                      |
| 42,47           | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76                                  |                      |
| <b>Полдник</b>  |   |  |                      |
| 17              | <b>Вафли</b>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88                                  |                      |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60   |                      |
| <b>977,34</b>   | <b>Итого за 2-я смена</b>   | Белки-25, Жиры-28, Углеводы-143,<br>Калорийность-904                           | <b>113-39</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затопский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ ОВЗ 12-18**

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--|----------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------|

**Завтрак**

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 110   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204 |  |
| 210   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                           | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-216  |  |
| 17    | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71   |  |
| 200   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>  | Углеводы-7, Калорийность-30                     |  |
| 33,37 | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78           |  |

**Завтрак2**

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 17  | <b>Вафли</b>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

**787,37****Итого за 1-я смена**Белки-24, Жиры-28, Углеводы-99,  
Калорийность-748**81-82****Обед**

|       |   |   |  |
|-------|---|---|--|
| 100   | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>  | Белки-1, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-143  |  |
| 250   | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94   |  |
| 100   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>    | Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-186 |  |
| 200   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                              | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206  |  |
| 200   | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85           |  |
| 35,61 | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>  | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65           |  |

**Полдник**

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 17  | <b>Вафли</b>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

**1 102,61****Итого за 2-я смена**Белки-27, Жиры-36, Углеводы-123,  
Калорийность-927Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор