

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Шницель домашний с соусом <i>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</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20, Калорийность-177	49-67
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-34, Калорийность-247	44-94
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
33,93	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-80	3-03
753,93	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-99, Калорийность-657	131-56
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	18-57
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-133	21-86
130	Наггетсы куриные с соусом томатным <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), сухари панировочные, томат-паста, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14, Калорийность-198	80-98
200	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43, Калорийность-286	12-10
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
980	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-136, Калорийность-957	147-63
<u>Полдник</u>			
75	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41, Калорийность-262	14-84
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-58, Калорийность-399	61-17
355	Итого за день	Белки-63, Жиры-62, Углеводы-294, Калорийность-2013	340-36

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор



Меню СОШ (7-11, 1 см)

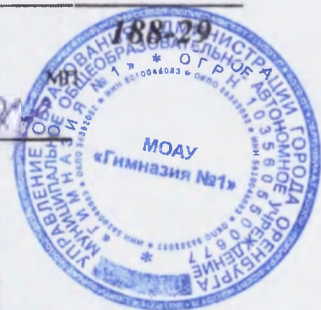
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Шницель домашний с соусом томатным	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
<i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>			
160	Картофельное пюре	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
<i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
<i>сахар-песок, чай черный лист</i>			
58,53	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
Итого за Завтрак		Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	73-51
508,53			
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
<i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
200	Рассольник ленинградский	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	17-49
<i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
110	Наггетсы куриные с соусом	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-99
<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>			
150	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-234	9-08
<i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
180	Компот из сушеных фруктов	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
<i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
35	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
Итого за Обед		Белки-28, Жиры-24, Углеводы-120, Калорийность-827	114-78
770,13			
Итого за день		Белки-44, Жиры-40, Углеводы-203, Калорийность-1 377	188-29
770,13			

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

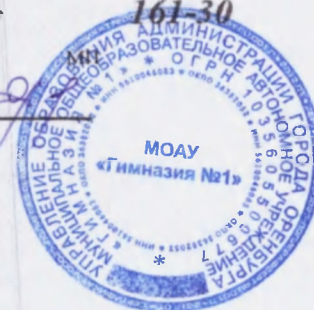
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	11-14
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-100	17-49
90	Шницель домашний с соусом <i>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</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
160	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
27,14	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-64	2-43
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
752,27	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-762	105-08
Полдник			
50	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	56-22
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-166, Калорийность-1074	161-30

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), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Шницель домашний с соусом <i>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</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	49-67
200	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29, Калорийность-160	40-85
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
33,93	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
733,93	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-95, Калорийность-600	127-47
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	18-57
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	21-86
110	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-181	65-99
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-89
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
890,13	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-136, Калорийность-907	128-39
<u>Полдник</u>			
75	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-262	14-84
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-19, Калорийность-399	61-17
355	Итого за день	Белки-57, Жиры-55, Углеводы-249, Калорийность-1 906	317-03

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-134	
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30,66	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	

Завтрак2

8	Сушки	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-27	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

898,66**Итого за 1-я смена**Белки-14, Жиры-14, Углеводы-83,
Калорийность-606**81-82****Обед**

110	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-149	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	
120	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-160	
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Калорийность-181	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
47,3	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	

Полдник

8	Сушки	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-27	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

1 205,3**Итого за 2-я смена**Белки-25, Жиры-35, Углеводы-133,
Калорийность-1 054Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор