

## Меню Гимназия 12-18

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

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

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

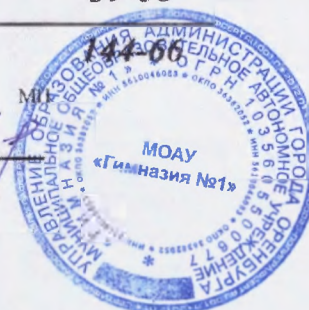
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат Здоровье (без заправки)</b> морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	<b>Суп картофельный с фасолью</b> картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, ливерный лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
90	<b>Гуляш из филе кур</b> 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	<b>Каша гречневая</b> крупы гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264	9-49
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,66	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64	2-64
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>779,66</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Сочни с творогом</b> 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	<b>Напиток из варенья</b> варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-22, Калорийность-87	8-77
70	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	11-09
<b>312,08</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	<b>39-58</b>
<b>312,08</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1124	

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

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

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
110	<b>Гуляш из филе кур</b> <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	
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
61,99	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
<b>796,99</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-29, Жиры-28, Углеводы-78, Калорийность-834	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат Здоровье (без</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97	
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	
110	<b>Гуляш из филе кур</b> <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	
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
31,12	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
35,77	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
<b>1 146,89</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-33, Жиры-40, Углеводы-122, Калорийность-1 128	

Бухгалтер-  
калькулятов

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор