

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i>	Белки-5, Жиры-8, Калорийность-153	26-72
225	Каша гречневая с филе куриным <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-20, Калорийность-373	77-33
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-81
46	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
550	Итого за Завтрак	Белки-37, Жиры-34, Углеводы-67, Калорийность-878	124-89
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье д.с <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-102	20-58
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	13-79
10	Мясо отварное <i>мясо говядины б\к 1 сорт (суляки), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-6, Калорийность-293	42-68
240	Капуста тушеная <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Калорийность-209	46-14
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
40,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
976,5	Итого за Обед	Белки-40, Жиры-42, Углеводы-124, Калорийность-1 036	153-56
<u>Полдник</u>			
92	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-292	20-89
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
350	Итого за Полдник	Белки-20, Жиры-14, Углеводы-78, Калорийность-533	64-52
350	Итого за день	Белки-97, Жиры-91, Углеводы-269, Калорийность-2 447	342-97

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

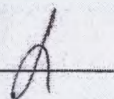
Генеральный
директор

ДА/Вагонский

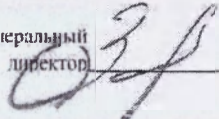
Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	14-43
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	11-03
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б к 1 сорт (сухляк), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезки кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры 16, Углеводы-27, Калорийность-288	53-80
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-10
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
739,8	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08
Полдник			
100	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-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	Итого за день	Белки-39, Жиры-38, Углеводы-110, Калорийность-1156	157-81

Бухгалтер-
калькулятор


Головина М.И.

Генеральный
директор


Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

