

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питание
Завтрак			
80	Перец болгарский в нарезке	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-19	35-96
220	Плов из отварной говядины	Белки-19, Жиры-16, Калорийность-411	83-40
<i>мясо говядина п.ф 1 катег, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	14-45
<i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>			
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
550	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-19, Углеводы-49, Калорийность-666	138-26
Обед			
100	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	43-26
250	Суп картофельный с клецками	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	14-00
<i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>			
10	Мясо отварное	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
<i>мясо говядина б к 1 сорт (гуляш), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>			
100	Бифштекс по домашнему	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	67-37
<i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
200	Гороховое пюре	Белки-23, Жиры-6, Углеводы-53, Калорийность-357	14-12
<i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Компот из сушеных фруктов	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
<i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
46	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	3-41
941,7	Итого за Обед	Белки-49, Жиры-30, Углеводы-146, Калорийность-1 050	168-21
Полдник			
150	Шарлотка с яблоками	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-72, Калорийность-372	45-87
<i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>			
200	Напиток вишнево-смородиновый	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
<i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>			
350	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-88, Калорийность-438	58-91
350	Итого за день	Белки-85, Жиры-54, Углеводы-283, Калорийность-2 153	365-38

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масла сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	24-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком.. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145	16-18
21,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-95
626,9	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-563	73-51
Обед			
80	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в к, морковь в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-85	13-78
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-78	12-49
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212	12-00
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
45	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82	3-34
853	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	112-21
853	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200, Калорийность-1385	185-72

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

И.А. Затецкий

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к. сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	8-96
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	12-49
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	10-59
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
39	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	2-89
802	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-109, Калорийность-754	105-08
Полдник			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-314	43-62
300	Итого за день	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-177, Калорийность-1 068	148-70

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

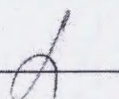
Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

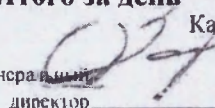
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Калорийность-400	24-88
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
758	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-163, Калорийность-896	86-54
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в к, морковь в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	14-00
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	67-37
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-41, Жиры-37, Углеводы-122, Калорийность-980	118-90
<u>Полдник</u>			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сада пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишни с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
50	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-15	17-78
350	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-329	61-40
350	Итого за день	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-348, Калорийность-2 206	266-84

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшениц., сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Какао с молоком.. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
21,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
877,9	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-776	81-82
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в.к., сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в.к., морковь в.к., лук в.к., мука пшеничная в.с., масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в.с., лук в.к., мука пшеничная в.с., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
39	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 053	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147, Калорийность-967	113-39
1 053	Итого за день	Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268, Калорийность-1 743	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Свищаславо
Директор