

## Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-14	29-60
130	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	76-62
220	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-194	11-88
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-45
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
665	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-68, Калорийность-608	125-22
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	14-30
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	23-36
7	<b>Мясо отварное</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (дуляш), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Калорийность-22	11-82
100	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	55-19
180	<b>Спагетти отварные с маслом.</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32, Калорийность-202	13-27
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
35,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
40	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
912,7	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Жиры-30, Углеводы-116, Калорийность-873	134-43
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-18, Жиры-11, Углеводы-105, Калорийность-589	55-26
350	<b>Итого за день</b>	Белки-77, Жиры-63, Углеводы-288, Калорийность-2 070	314-91

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

ДА 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>			
100	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, муки пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	50-22
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	8-40
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	7-50
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
40,33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-59
<b>545,33</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-558,3	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	8-58
200	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	18-69
90	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, муки пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	49-67
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>764</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-22, Углеводы-95, Калорийность-708	<b>124-88</b>
<b>764</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-200, Калорийность-1324	<b>198-39</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>			
80	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к. сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-15, Калорийность-111	11-95
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3,92, Жиры-3, Углеводы-20,5 Калорийность-132	23-36
90	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6	43-50
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масла сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,97, Жиры-6,23, Углеводы-13,6 Калорийность-146,52	10-08
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-27
34,8	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
871,8	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23,75, Жиры-24,05, Углеводы-101,1 Калорийность-724,12	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	38-28
300	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-33,05, Углеводы-168, Калорийность-1137,12	143-36

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ 12-18**

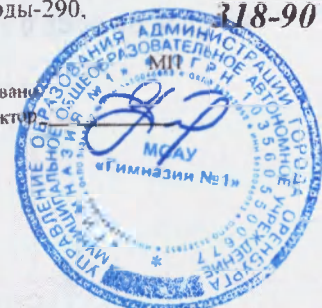
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-12, Калорийность-235	<b>83-80</b>
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-189	<b>11-20</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-50</b>
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>3-80</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-45</b>
655	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-30, Жиры-19, Углеводы-121, Калорийность-778	<b>110-75</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	<b>14-30</b>
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	<b>23-36</b>
100	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	<b>55-19</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	<b>38-11</b>
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	<b>9-29</b>
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	<b>2-76</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
871	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-803	<b>145-24</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	<b>34-81</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-32</b>
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-15	<b>17-78</b>
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-65, Калорийность-391	<b>62-91</b>
350	<b>Итого за день</b>	Белки-74, Жиры-52, Углеводы-290, Калорийность-1 972	<b>318-90</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
40,33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>	Калорийность 20	
<b>796,33</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-578,3	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-15 Калорийность-111	
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3,92, Жиры-3, Углеводы-20,5 Калорийность-132	
90	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6	
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,97, Жиры-6,23 Углеводы-13,6 Калорийность-146,52	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
34,8	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-2,2, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 122,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25,95, Жиры-27,05, Углеводы-129,1 Калорийность-937,12	<b>113-39</b>
<b>1 122,8</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44,95, Жиры-44,25, Углеводы- 204,48, Калорийность-1 495,42	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор