

## 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>			
65	<b>Огурцы свежие (порция)</b>	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-10	28-12
100	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	60-35
200	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-299	14-73
140	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-66	21-66
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
37,6	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-38
<b>742,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-13, Углеводы-112, Калорийность-644	<b>132-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капустя в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	21-13
280	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в к, мясо говядины б к 1 сорт (сухаш), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453	112-76
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
38,4	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-82
<b>903,4</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-39, Жиры-36, Углеводы-115, Калорийность-947	<b>167-57</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
150	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-72, Калорийность-372	45-87
200	<b>Напиток вишнево - смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-88, Калорийность-438	<b>58-91</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Жиры-54, Углеводы-314, Калорийность-2 029	<b>358-74</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

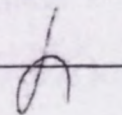
Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

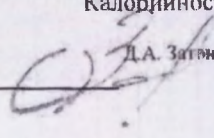
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с. томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-9,66, Жиры-7,38, Углеводы-3,48, Калорийность-126,4	44-97
200	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5	17-85
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
31,1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-77
<b>555,1</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82,76 Калорийность-586	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к. морковь в к. яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	11-16
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8, Калорийность-95	16-90
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в к. мясо говядина й к 1 сорт (дуляки), лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17,8, Жиры-16, Углеводы-46,61, Калорийность-376,2	80-54
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	9-14
41	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
<b>701</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25,82, Жиры-26,3, Углеводы-102 Калорийность-707	<b>120-78</b>
<b>701</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44,8, Жиры-42,3, Углеводы-184,76 Калорийность-1 293	<b>194-29</b>

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Зайцевский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1.68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	11-16
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3.63, Жиры-2.82, Углеводы-17,8, Калорийность-95	16-90
100	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, муки пшеничная в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-11,73, Жиры-10,5, Углеводы-8, Калорийность-141	49-97
150	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4,3, Углеводы-29,5, Калорийность-193	13-39
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	9-14
25,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-29
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
765,7	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3, Калорийность-705,5	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная в с, яйцо куриное с 2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381	26-14
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-14, Углеводы-85, Калорийность-526	42-32
300	<b>Итого за день</b>	Белки-37,8, Жиры-39,67, Углеводы-187,07, Калорийность-1231,7	147-42

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18

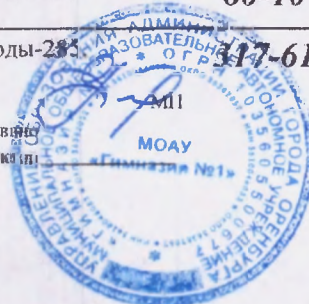
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (пакетированный), хлеб пшеничный в с, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-171	62-55
220	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276	19-64
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-18, Углеводы-119, Калорийность-737	94-56
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	21-13
280	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в к, мясо говядина б к 1 сорт (сухая), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453	112-76
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	8-23
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	<b>Итого за Обед</b>	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-81, Калорийность-795	162-95
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381	26-14
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (парашковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-15	17-78
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-85, Калорийность-542	60-10
350	<b>Итого за день</b>	Белки-75, Жиры-68, Углеводы-283, Калорийность-2 074	317-61

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

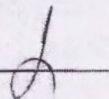
Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

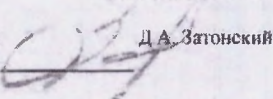
Согласовано  
Директор

# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с. томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7,38, Углеводы-3,48 Калорийность-126	
200	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
31,1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>806,1</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22,81, Жиры-20,95, Углеводы-120,56 Калорийность-798,7	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к. морковь в к. яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8 Калорийность-95	
100	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с. томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-141	
150	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4,3, Углеводы-29,5, Калорийность-193	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	
25,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 016,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3 Калорийность-705,5	<b>113-39</b>
<b>1 016,7</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47,31, Жиры-46,14, Углеводы-222,86 Калорийность-1504,2	

Бухгалтер-  
калькулятор


Головина М.И.

Генеральный  
директор


Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор