

# Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр (порция)</b>	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-73	21-14
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (сухляк), лук в/к, томат-паста, огузцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-161	78-33
200	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-195	7-49
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-47
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
<b>567</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-77, Калорийность-629	<b>114-30</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	<b>Суп картофельный с</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	22-05
110	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-15, Калорийность-224	54-95
250	<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-7, Жиры-8, Углеводы-34, Калорийность-218	48-07
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
45,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
43	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-78	3-19
<b>998,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-36, Углеводы-124, Калорийность-985	<b>158-74</b>
<b>Полдник</b>			
115,8	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с/2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-23, Углеводы-29, Калорийность-385	45-47
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-71	7-41
<b>366,8</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-19, Жиры-28, Углеводы-94, Калорийность-627	<b>62-02</b>
<b>366,8</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-72, Жиры-88, Углеводы-293, Калорийность-2319	<b>335-06</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 из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
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-17, Калорийность-142,3	22-05
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, муки пшеничная в с</i>	Белки-17, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	58-61
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
34,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-09
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
<b>779,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-104, Калорийность-710	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, муки пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	<b>48-32</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-38,2, Жиры-45, Углеводы-135, Калорийность-1141	<b>153-40</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директорСогласовано  
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>			
270	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к. филе грудки куриные (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, муки пшеничная в с</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-242	<b>79-12</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>
65,34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	<b>5-79</b>
50	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	<b>3-71</b>
<b>640,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-11, Углеводы-130, Калорийность-722	<b>99-92</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свежая в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	<b>19-15</b>
250	<b>Суп картофельный с</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	<b>22-05</b>
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	<b>48-68</b>
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-24, Калорийность-157	<b>34-61</b>
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	<b>6-52</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-23</b>
23	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	<b>1-71</b>
<b>858</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-798	<b>134-95</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яицо куриное с2, творог, муки пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	<b>39-18</b>
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	<b>9-14</b>
50	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	<b>7-74</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	<b>56-06</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-62, Углеводы-290, Калорийность-1 973	<b>290-93</b>

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><u>Завтрак</u></b>			
270	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к. филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, муки пшеничная в с</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-242	<b>79-12</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>
65,34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	<b>5-79</b>
50	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	<b>3-71</b>
<b>640,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-11, Углеводы-130, Калорийность-722	<b>99-92</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в к. чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	<b>19-15</b>
250	<b>Суп картофельный с</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	<b>22-05</b>
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, лука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	<b>48-68</b>
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-24, Калорийность-157	<b>34-61</b>
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	<b>6-52</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-23</b>
23	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	<b>1-71</b>
<b>858</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-798	<b>134-95</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яицо куриное с2, творог, муки пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	<b>39-18</b>
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	<b>9-14</b>
50	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	<b>7-74</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-454	<b>56-06</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-62, Углеводы-290, Калорийность-1 973	<b>290-93</b>

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><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к, филе грудки куриное (нарезки кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, муки пшеничная в с</i>	Белки-11, Жиры-13,8, Углеводы-12, Калорийность-179	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
65,34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	
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>705,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-16,3, Углеводы-112 Калорийность-641	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
250	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в к, фасоль, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16,6, Калорийность-142,3	
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к, филе грудки куриное (нарезки кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, муки пшеничная в с</i>	Белки-16,6, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
34,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
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>984,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-845	<b>113-39</b>
<b>984,7</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-245,3, Калорийность-1 486	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

