

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр (порция)	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-73	21-14
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-13, Жиры-12, Углеводы-12, Калорийность-210	67-37
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-172	15-62
30	Сушки	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-101	5-30
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-70	2-67
550	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-82, Калорийность-656	115-08
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-148	17-56
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-194	20-47
280	Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-15, Углеводы-20, Калорийность-304	113-23
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-96
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
905,7	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-32, Углеводы-121, Калорийность-905	163-39
<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-8, Жиры-4, Углеводы-20, Калорийность-148	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-17, Жиры-11, Углеводы-51, Калорийность-389	64-52
350	Итого за день	Белки-76 Жиры-69, Углеводы-254, Калорийность-1 950	342-99

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микро элементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
70	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-9, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-147	47-16
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-171	15-62
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
47,4	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-22
507,4	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-80, Калорийность-527	73-51
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в к. морковь в к. огурцы солёные, свекла в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-58	10-54
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в к. огурцы солёные, морковь в к. крупа перловая, лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-155	16-38
250	Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в к. фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с. томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-279	105-75
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
760	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-102, Калорийность-739	143-75
760	Итого за день	Белки-45, Жиры-40, Углеводы-182, Калорийность-1 266	217-26

Бухгалтер-
калькулятор

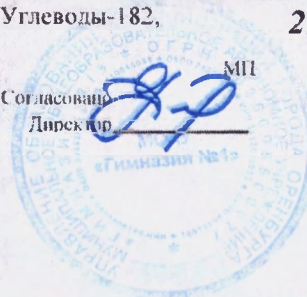
Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ 7-11 (2 смена)

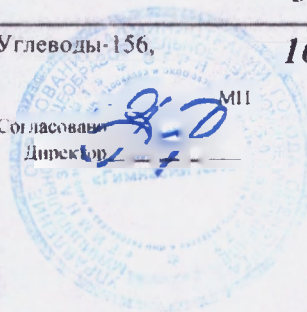
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-1, Калорийность-58	10-54
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-100	16-38
90	Бифштекс по домашнему с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-161	50-03
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-172	15-62
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-58
40,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
800,3	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-114, Калорийность-770	105-08
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное в/2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-80	11-36
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
308	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-321	54-99
308	Итого за день	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-156, Калорийность-1 091	160-07

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 (руб) с НДС
<u>Завтрак</u>			
70	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-9, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-148	
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-170	
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
47,4	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-23, Калорийность-110	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
712,4	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-110, Калорийность-661	81-82
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>картофель в к. морковь в к. огурцы соленые, свекла в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-58	
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в к. огурцы соленые, морковь в к. крупа перловая, лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-100	
90	Бифштекс по домашнему с <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. мука пшеничная в с. масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с. телятина-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9, Калорийность-161	
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-172	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
40,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
1 005,3	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-145, Калорийность-905	113-39
1 005,3	Итого за день	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-255, Калорийность-1 566	

Бухгалтер-калькулятор _____

Головина М.И.

Генеральный директор _____

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____