

**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
220	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина окорок (нарезка кубик), крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-44, Калорийность-492	80-71
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
35,6	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
<b>715,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-738	<b>145-38</b>
<b><u>Обед</u></b>			
130	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-107	18-67
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	23-07
130	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), сухари панировочные, томат-паста, яйцо куриное с2, мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-228	80-66
230	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37, Калорийность-217	12-88
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-99
45,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
52	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-94	3-86
<b>1 037,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-946	<b>150-22</b>
<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
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
<b>358</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-90, Калорийность-554	<b>57-85</b>
<b>358</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-76, Жиры-66, Углеводы-331, Калорийность-2 238	<b>353-45</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Сотрудник  
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>			
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	
20,22	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>841,32</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17,2, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-590	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из моркови "По- корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	
90	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
32,9	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 019</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-182, Калорийность-815	<b>113-39</b>
<b>1 019</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-42, Углеводы-241, Калорийность-1 404	

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>			
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-314	33-52
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
734	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-20, Углеводы-139, Калорийность-795	95-89
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови "По- корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	14-36
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	23-07
110	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-170	10-08
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
840	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-691	124-74
<b><u>Полдник</u></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	34-81
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-76, Калорийность-422	60-60
400	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-49, Углеводы-312, Калорийность-1 908	281-23

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

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 "По-корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	<b>11-49</b>
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	<b>18-46</b>
90	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	<b>50-82</b>
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	<b>8-96</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>11-13</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-77</b>
32,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	<b>2-45</b>
<b>782,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-107, Калорийность-709	<b>105-08</b>
<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	<b>27-96</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-32</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	<b>38-28</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-33, Углеводы-174, Калорийность-1122	<b>143-36</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. 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>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	27-49
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
20,22	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
<b>605,22</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-483	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови "По- корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
80/30	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-142	8-40
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>803</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-193, Калорийность-731	<b>120-38</b>
<b>803</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43,2, Жиры-42, Углеводы-275,2 Калорийность-1 214	<b>193-89</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор