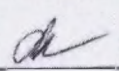


Меню СОШ 7-11 (2 смена)

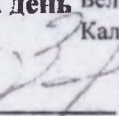
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат Здоровье <small>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</small> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72 | 12-35 |
| 200 | Суп крестьянский с крупой <small>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97 | 11-03 |
| 10 | Мясо отварное <small>мясо говядина б к 1 сорт (туляш), морковь в к, лук в к, соль йодированная</small> | Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31 | 16-89 |
| 240 | Каша гречневая с филе куриным <small>крупа гречневая, филе грудки куриное (нареза кубик), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276 | 53-40 |
| 190 | Кисель из к/ц плодового или ягодного <small>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</small> | Углеводы-29, Калорийность-118 | 6-88 |
| 26,5 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64 | 2-38 |
| 29,3 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53 | 2-15 |
| 755,8 | Итого за Обед | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-711 | 105-08 |
| Полдник | | | |
| 50 | Булочка творожная <small>муки пшеничная в с, творог, яйца куриные с 2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</small> | Белки-7, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-148 | 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-16, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-388 | 54-99 |
| 308 | Итого за день | Белки-39, Жиры-33, Углеводы-143, Калорийность-1099 | 160-07 |

Бухгалтер-
калькулятор



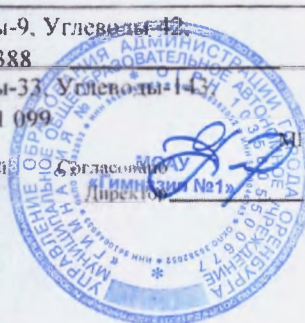
Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Зитонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость штания |
|---|---|--|---------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Огурцы соленые | Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16 | 17-58 |
| 250 | Каша гречневая с филе куриным | Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29, Калорийность-270 | 55-63 |
| <i>крупа гречневая, филе куриное (нарезка кубик), лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная</i> | | | |
| 30 | Печенье "Мария" (галеты) | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114 | 5-28 |
| 200 | Чай с молоком. | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103 | 11-81 |
| <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i> | | | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-45 |
| 630 | Итого за Завтрак | Белки-22, Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-621 | 94-75 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат Здоровье | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-121 | 20-58 |
| <i>морковь в.к, свекла в.к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i> | | | |
| 250 | Суп крестьянский с крупой | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-122 | 13-79 |
| <i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | | | |
| 10 | Мясо отварное | Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31 | 16-89 |
| <i>мясо говядина б.к 1 сорт (сухляк), морковь в.к, лук в.к, соль йодированная</i> | | | |
| 100 | Печень по-строгановски | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-174 | 42-68 |
| <i>печень говяжья, лук в.к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в.с, масло сливочное, соль йодированная</i> | | | |
| 180 | Капуста тушеная | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-163 | 34-61 |
| <i>капуста в.к, лук в.к, морковь в.к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i> | | | |
| 180 | Кисель из к/ц плодового или ягодного | Углеводы-28, Калорийность-112 | 6-52 |
| <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-67 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-23 |
| 880 | Итого за Обед | Белки-31, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-846 | 139-97 |
| Полдник | | | |
| 92 | Булочка творожная | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-168 | 20-89 |
| <i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i> | | | |
| 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 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-14, Жиры-14, Углеводы-51, Калорийность-409 | 64-52 |
| 350 | Итого за день | Белки-67, Жиры-65, Углеводы-263, Калорийность-1876 | 299-24 |

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зитонский

Согласовано
Директор

Меню Гимназия 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ) | Стоимость питания |
|---------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i> | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-5, Калорийность-153 | 26-72 |
| 225 | Каша гречневая с филе куриным <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-10, Углеводы-24, Калорийность-243 | 77-33 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | 4-94 |
| 200 | Чай с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i> | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103 | 11-81 |
| 46 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108 | 4-09 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-749 | 124-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат Здоровье <i>морковь в.к, свекла в.к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-102 | 20-58 |
| 250 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119 | 13-79 |
| 10 | Мясо отварное <i>мясо говядина б.к 1 сорт (сухая), морковь в.к, лук в.к, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31 | 16-89 |
| 100 | Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в.к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в.с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-174 | 42-68 |
| 240 | Капуста тушеная <i>капуста в.к, лук в.к, морковь в.к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-217 | 46-14 |
| 200 | Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Углеводы-31, Калорийность-124 | 7-24 |
| 35,7 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85 | 3-20 |
| 40,8 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74 | 3-04 |
| 976,5 | Итого за Обед | Белки-29, Жиры-35, Углеводы-133, Калорийность-925 | 153-56 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 92 | Булочка творожная <i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное с.2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-168 | 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-14, Жиры-14, Углеводы-51, Калорийность-409 | 64-52 |
| 350 | Итого за день | Белки-65, Жиры-73, Углеводы-281, Калорийность-2 083 | 342-97 |
| Бухгалтер- калькулятов | Головина М.И. | Генеральный директор | Д.А. Затонский |
| | | | Согласовано Директор |

