

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
80	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-14	29-60
220	Плов из свинины <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	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
35,6	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
715,6	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-738	145-38
Обед			
130	Салат из моркови "Покорейски" <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	Борщ из свежей капусты с картофелем. <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	Наггетсы куриные <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	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37, Калорийность-217	12-88
200	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-99
45,7	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
52	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-94	3-86
1 037,7	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-946	150-22
Полдник			
100	Ватрушка с творогом <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	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
358	Итого за Полдник	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-90, Калорийность-554	57-85
358	Итого за день	Белки-76, Жиры-66, Углеводы-338, Калорийность-2 238	353-45

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зитонский

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
<u>Завтрак</u>			
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5% крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	27-49
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
20,22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
605,22	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-483	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови "По- корейски" <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	Борщ из свежей капусты с картофелем. <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	Наггетсы куриные <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	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-142	8-40
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
803	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-193, Калорийность-731	120-38
803	Итого за день	Белки-43,2, Жиры-42, Углеводы-275,2 Калорийность-1 214	193-89

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

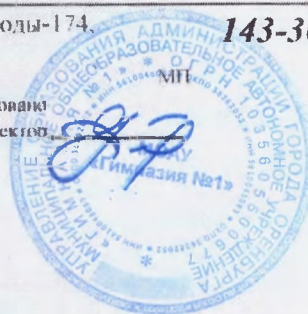
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови "По-корейски" <i>морковь в.к. лук в.к. масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <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
90	Наггетсы куриные <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	50-82
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	8-96
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-77
32,9	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-45
782,9	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-107, Калорийность-708	105-08
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом <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
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	38-28
300	Итого за день	Белки-40, Жиры-34, Углеводы-174, Калорийность-1121	143-36

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласована
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (мг), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	
20,22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
841,32	Итого за Завтрак	Белки-17,2, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-590	81-82
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови "Покорейски" <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	Борщ из свежей капусты с картофелем. <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	Наггетсы куриные <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	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
32,9	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 019	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-132, Калорийность-815	113-39
1 019	Итого за день	Белки-43, Жиры-42, Углеводы-241, Калорийность-1 404	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор