

## 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>			
70	<b>Салат из свежих огурцов</b> <i>огурцы, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Калорийность-73	35-30
100	<b>Тефтели с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, хлеб пшеничный в/с, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, помидор-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-198	50-50
190	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30, Калорийность-203	40-99
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
41,1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	3-65
<b>601,1</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-27, Углеводы-67, Калорийность-631	<b>132-64</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-143	21-97
18	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-14, Калорийность-72	3-00
120	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к Георг (суляки), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-9, Калорийность-159	72-05
200	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, Калорийность-242	11-96
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82	3-34
45,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
<b>978,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-33, Жиры-29, Углеводы-162, Калорийность-1 056	<b>144-77</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	13-52
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	7-41
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	22-93
<b>301</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-81, Калорийность-542	<b>43-86</b>
<b>301</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-63, Углеводы-309, Калорийность-2 228	<b>321-27</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский





## Меню СОШ ОВЗ

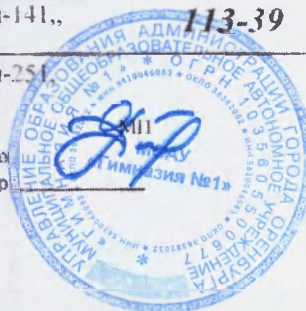
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томаты-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы — 4.1, Калорийность-127	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>751</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-110, Калорийность-701	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
65	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томаты-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5,6, Калорийность-178	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
34,9	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 005,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-33, Углеводы-141,, Калорийность-991	<b>113-39</b>
<b>1 005,9</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-54, Углеводы-251, Калорийность-1 692	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



## Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	46-20
220	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-235	46-58
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
<b>580</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-643	<b>100-32</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодирования</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-143	21-97
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (дуляш), лук в/к, орехи соевые, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
180	<b>Рис припущенный с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-46, Калорийность-316	18-77
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
29	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
<b>854</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-34, Углеводы-130, Калорийность-943	<b>128-02</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	27-04
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
50	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-80, Калорийность-394	<b>60-96</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-57, Жиры-61, Углеводы-300, Калорийность-1 980	<b>289-30</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

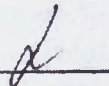




## Меню СОШ (7-11, 2 см)

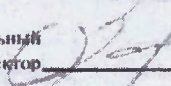
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	10-34
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	17-58
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы — 4,1 Калорийность-127	34-21
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	31-76
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-29, Калорийность-113	5-96
36,8	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-73
<b>751,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-104 Калорийность-751	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-52, Калорийность-318	22-71
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-70, Калорийность-393	<b>48-89</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-33, Углеводы-172, Калорийность-1118	<b>153-97</b>

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Загонский

Согласован  
Директор





