

## 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
130	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, сухари панировочные, лук в к, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-18, Калорийность-259	78-45
180	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-269	23-03
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
41	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	3-65
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-21, Жиры-26, Углеводы-100, Калорийность-756	142-63
621			
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-41	13-17
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	17-79
120	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-21, Углеводы-9, Калорийность-290	76-40
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	9-80
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
<b>Итого за Обед</b>		Белки-29, Жиры-36, Углеводы-111, Калорийность-891	130-22
890			
<b><u>Полдник</u></b>			
180	<b>Йогурт</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-234	64-78
380			
<b>Итого за день</b>		Белки-56, Жиры-65, Углеводы-254, Калорийность-1 881	337-63
380			

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затопский

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><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезки кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, муки пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	5-30
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
24,56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-19
<b>501,56</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-587	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соленые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	13-38
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
110	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11, Калорийность-233,7	68-27
170	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-192	9-26
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28,6	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
<b>808,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-822	<b>123-68</b>
<b>808,6</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-188, Калорийность-1 409	<b>197-19</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

А.А. Затонский

Согласован  
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>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к. морковь в к. огурцы соленые, свекла в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к. картофель в к. морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с. соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
<b>738,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-745	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в с. масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	<b>51-28</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-180, Калорийность-1 209	<b>156-36</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 12-18

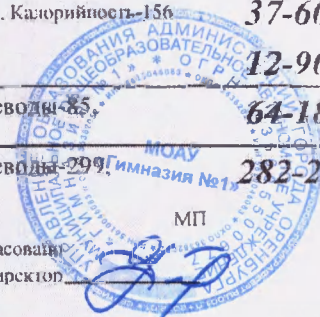
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-223	74-09
220	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56, Калорийность-303	8-78
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
32,4	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
<b>636,4</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-860	<b>101-50</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свеклы в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	19-11
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	26-92
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-269	53-07
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-203	9-80
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
26,3	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
<b>836,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-98, Калорийность-843	<b>116-60</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-487	<b>64-18</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-67, Жиры-76, Углеводы-299, Калорийность-2 190	<b>282-28</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затовский

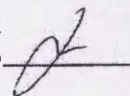
Согласовано  
Директор



# Меню СОШ ОВЗ

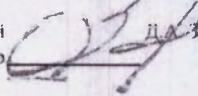
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
24,56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
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>737,66</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Белки-19, Жиры-19, Углеводы-106, Калорийность-694</b>	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к. морковь в к. огурцы соленые, свекла в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к. картофель в к. морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шипавник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
33,8	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
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>974,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>Белки-24, Жиры-26, Углеводы-127, Калорийность-852</b>	<b>113-39</b>
<b>974,9</b>	<b>Итого за день</b>	<b>Белки-35, Жиры-43, Углеводы-233, Калорийность-1 546</b>	

Бухгалтер-  
калькулятор



Годовина М.И.

Генеральный  
директор



Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

