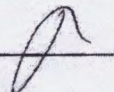


Меню Гимназия 12-18

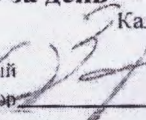
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
70	Салат из свежих помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Калорийность-45	25-55
120	Голубцы ленивые <i>капуста в к. фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-120	43-42
200	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-205	27-19
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
42,3	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99	3-74
632,3	Итого за Завтрак	Белки-15, Жиры-19, Углеводы-67, Калорийность-499	102-88
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соевые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	19-11
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-104	17-99
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-141	72-42
220	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-58, Калорийность-393	15-53
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
39,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
979,8	Итого за Обед	Белки-48, Жиры-29, Углеводы-147, Калорийность-1 042	142-79
<u>Полдник</u>			
120	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-24, Углеводы-30, Калорийность-398	47-02
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
354	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-27, Углеводы-83, Калорийность-653	63-09
354	Итого за день	Белки-82, Жиры-75, Углеводы-297, Калорийность-2 194	308-76

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор

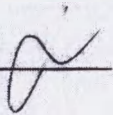


Д.А. Затонский

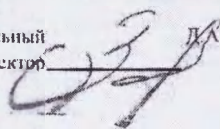
Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18,5, Калорийность-210	37-27
185	Рагу из овощей <i>картофель в к. капуста в к. морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с. соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-153	30-61
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
20,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-83
500,56	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-67, Калорийность-473	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в к. яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	17-68
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к. помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в с. кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-127	70-60
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-40, Калорийность-268	10-59
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
752	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-112, Калорийность-769	124-98
752	Итого за день	Белки-42, Жиры-41, Углеводы-178, Калорийность-1242	198-49

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
Обед			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	17-68
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18, Калорийность-210	37-27
150	Рагу из овощей <i>картофель в к, капуста в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-124	24-82
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
24,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-19
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
724,6	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08
Полдник			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-23, Калорийность-92	13-88
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-20, Углеводы-48, Калорийность-424	53-06
300	Итого за день	Белки-31, Жиры-44, Углеводы-150, Калорийность-1 130	158-14

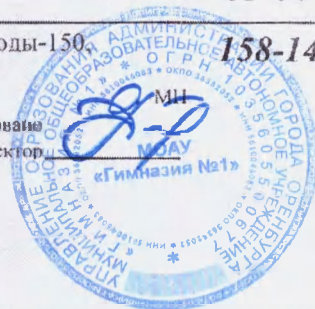
Бухгалтер-
калькулятор

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
<u>Завтрак</u>			
120	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говяжьины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-14, Калорийность-259	57-92
220	Рагу из овощей <i>картофель в к, капуста в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-182	36-40
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
595	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-24, Углеводы-81, Калорийность-619	102-57
<u>Обед</u>			
100	Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	22-10
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-127	70-60
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
28,2	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838,2	Итого за Обед	Белки-35, Жиры-24, Углеводы-108, Калорийность-794	137-36
<u>Полдник</u>			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-23, Калорийность-92	13-88
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-20, Углеводы-53, Калорийность-447	60-80
350	Итого за день	Белки-69, Жиры-67, Углеводы-243, Калорийность-1 861	300-73

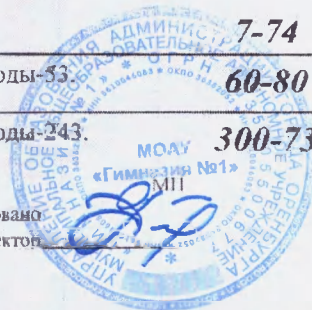
Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Лицеитор



Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18,5, Калорийность-210	
185	Рагу из овощей <i>картофель в к, капуста в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-153	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
20,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
705,56	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-97 Калорийность-607	81-82
<u>Обед</u>			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18, Калорийность-210	
150	Рагу из овощей <i>картофель в к, капуста в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-124	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
24,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
929,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-132,2 Калорийность-841	113-39
929,6	Итого за день	Белки-45, Жиры-42, Углеводы-229, Калорийность-1 448	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зятонский

Согласовано
Директор