

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
80	Салат из кукурузы <i>кукуруза консервированная, масло подсолнечное, сахар-песок</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-91	32-06
270	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезки кубик), сливки 10%, лук в к. помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-54, Калорийность-351	85-01
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
30,2	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
614,2	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-17, Углеводы-117, Калорийность-714	126-88
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в к. морковь в к. сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	15-45
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к. крупа гречневая, лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-116	15-08
100	Шницель из говядины с фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-2, Калорийность-203	54-62
190	Картофельное пюре <i>картофель в к. молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30, Калорийность-203	40-99
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
920	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-118, Калорийность-883	139-23
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306	35-69
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-106, Калорийность-567	62-99
350	Итого за день	Белки-65, Жиры-57, Углеводы-342, Калорийность-2 163	329-10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МН

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>			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-267	56-77
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
518	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82, Калорийность-585	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в к, яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4,5, Углеводы-4, Калорийность-74	9-89
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в к, огурцы соленые, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4,6, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	16-18
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с, тамар-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-125	63-19
160	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-171	34-52
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
770,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-106, Калорийность-711	135-99
770,9	Итого за день	Белки-43, Жиры-43, Углеводы-188, Калорийность-1 296	209-50

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
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в к. яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-123	16-49
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, крупы перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	20-23
200	Плов из свинины <i>крупы рисовая, морковь в к, свинины окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18, Калорийность-255	54-07
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
37,5	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-34
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
837,5	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-109, Калорийность-795	105-08
Полдник			
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306	35-69
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-68, Калорийность-391	46-01
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-31, Углеводы-177, Калорийность-1186	151-09

Бухгалтер-
калькулятор

[Подпись]

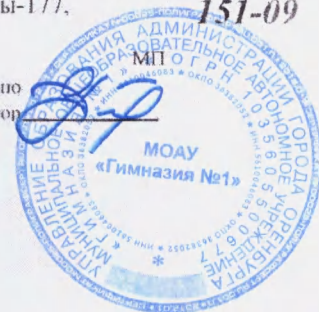
Головина М.И.

Генеральный
директор

[Подпись]

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
Завтрак			
270	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к. свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к. лавровый лист</i>	Белки-19, Жиры-30, Углеводы-62, Калорийность-599	72-99
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
628	Итого за Завтрак	Белки-29, Жиры-35, Углеводы-141, Калорийность-1 008	93-44
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в к. яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-123	16-49
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к. огурцы солёные, морковь в к. крупа перловая, лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	20-23
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в с. сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с. томат-паста, еаль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-132	64-63
180	Картофельное пюре <i>картофель в к. молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-21, Жиры-28, Углеводы-98, Калорийность-727	148-93
Полдник			
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306	35-69
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-74, Калорийность-415	58-91
350	Итого за день	Белки-63, Жиры-70, Углеводы-313, Калорийность-2 149	301-28

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

И.А. Затонский

Согласован
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к. свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к. лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-267	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
769	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82, Калорийность-585	81-82
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в к. яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-123	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к. огурцы соленые, морковь в к. крупа перловая, лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	
200	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к. свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к. лавровый лист</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18, Калорийность-255	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
37,5	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 088,5	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-29, Углеводы-147, Калорийность-1 008	113-39
1 088,5	Итого за день	Белки-48, Жиры-48, Углеводы-229, Калорийность-1593	

Бухгалтер-
калькулятор

Головнина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор