

## 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, Углеводы-10, 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, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2, Калорийность-199	50-50
190	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, 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-23, Углеводы-77, 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-6, Калорийность-122	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-4, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-98	21-97
18	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-14, Калорийность-72	3-00
120	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина в к (сорп гуляш), лук в к, огурцы соленые, 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-13, Калорийность-242	11-96
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курама, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	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-31, Жиры-29, Углеводы-137, Калорийность-947	<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-5, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-85	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-9, Жиры-7, Углеводы-63, Калорийность-480	<b>43-86</b>
<b>301</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-59, Жиры-59, Углеводы-277, Калорийность-2 057	<b>321-27</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-5, Калорийность-118	26-72
197	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-167	24-48
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	14-45
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-58
<b>501</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-181, Калорийность-562	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></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-4, Калорийность-73	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-2, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-71	17-58
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
120	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масла подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-180	58-37
160	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масла сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-37, Калорийность-198	13-49
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	10-02
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
32	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
<b>817</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-822	<b>119-12</b>
<b>817</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-198, Калорийность-1384	<b>192-63</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ 7-11 (2 смена)**

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-4, Калорийность-73	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-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-71	17-58
10	<b>Гренки из пше. хлеба</b>	Углеводы-8, Калорийность-40	1-67
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-150	48-64
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-185	12-65
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-25
26,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
<b>751,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-105, Калорийность-727	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орехи жареные сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	27-04
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсины, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	22-93
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-343	<b>49-97</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-29, Углеводы-140, Калорийность-1070	<b>155-05</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>			
50	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b> <i>сыр твердый, батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-158	39-48
250	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-187	31-06
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	14-45
52,8	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	4-72
<b>582,8</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-679	<b>94-99</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-6, Калорийность-122	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-4, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-98	21-97
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина окороч (нарезка кубик), лук в.к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-150	48-64
180	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-222	15-18
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
22	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
<b>917</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-118, Калорийность-859	<b>122-32</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-9, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	27-04
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	22-93
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-175	7-41
<b>351</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-73, Калорийность-435	<b>57-38</b>
<b>351</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-387, Калорийность-1973	<b>274-69</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-5, Калорийность-118	
197	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-167	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>752</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-131, Калорийность-722	<b>81-82</b>
<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-4, Калорийность-73	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-71	
10	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-8, Калорийность-40	
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-150	
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-185	
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 002,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-143, Калорийность-940	<b>113-39</b>
<b>1 002,3</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-274, Калорийность-1 662	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласован  
Директор