

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
80	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-14	29-60
130	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, муки пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	76-62
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-194	11-88
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-45
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
665	Итого за Завтрак	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-68, Калорийность-608	125-22
Обед			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	14-30
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	23-36
7	Мясо отварное <i>мясо говядина 0 к 1 сорт (уляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Калорийность-22	11-82
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, муки пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	55-19
180	Спагетти отварные с маслом. <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32, Калорийность-202	13-27
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
40	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
912,7	Итого за Обед	Белки-34, Жиры-30, Углеводы-116, Калорийность-873	134-43
Полдник			
100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
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-18, Жиры-11, Углеводы-105, Калорийность-589	55-26
350	Итого за день	Белки-77, Жиры-63, Углеводы-288, Калорийность-2 070	314-91

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
Завтрак			
100	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	50-22
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	8-40
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	7-50
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
40,33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-59
545,33	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-558,3	73-51
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	8-58
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	18-69
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	49-67
150	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
764	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-22, Углеводы-95, Калорийность-708	124-88
764	Итого за день	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-200, Калорийность-1 324	198-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

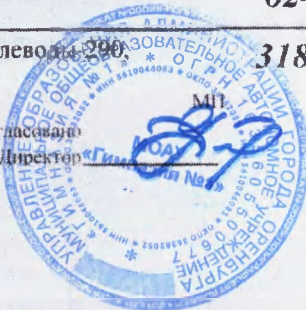
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-12, Калорийность-235	83-80
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-189	11-20
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
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
655	Итого за Завтрак	Белки-30, Жиры-19, Углеводы-121, Калорийность-778	110-75
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	14-30
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	23-36
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	55-19
180	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-11
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
871	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-803	145-24
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орехи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-15	17-78
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-65, Калорийность-391	62-91
350	Итого за день	Белки-74, Жиры-52, Углеводы-290, Калорийность-1972	318-90

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
Завтрак			
100	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
40,33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
796,33	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-558,3	81-82
Обед			
80	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-15 Калорийность-111	
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3,92, Жиры-3, Углеводы-20,5 Калорийность-132	
90	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6	
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,97, Жиры-6,23 Углеводы-13,6 Калорийность-146,52	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
34,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
51	Печенье сахарное	Белки-2,2, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 122,8	Итого за Обед	Белки-25,95, Жиры-27,05, Углеводы-129,1 Калорийность-937,12	113-39
1 122,8	Итого за день	Белки-44,95, Жиры-44,25, Углеводы-204,48, Калорийность-1 495,12	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

А.А. Загонский

Согласовано
Директор