

Меню Гимназия 12-18

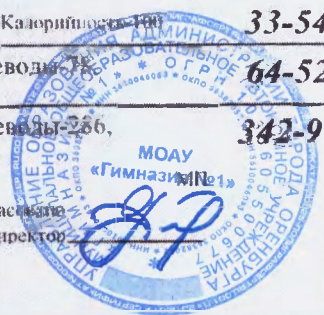
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр (порция)	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-73	21-14
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. мука пшеничная в с. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	67-37
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-303	15-62
30	Сушки	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-102	5-30
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
550	Итого за Завтрак	Белки-44, Жиры-30, Углеводы-100, Калорийность-839	115-08
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в к. морковь в к. огурцы солёные, свекла в к. лук в к. масла подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	17-56
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к. огурцы солёные, морковь в к. крупа перловая, лук в к. масла подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	20-47
280	Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в к. фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с. томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-15, Углеводы-22, Калорийность-305	113-23
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
905,7	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-32, Углеводы-107, Калорийность-835	163-39
<u>Полдник</u>			
92	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-292	20-89
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-78	33-54
350	Итого за Полдник	Белки-20, Жиры-14, Углеводы-78, Калорийность-533	64-52
350	Итого за день	Белки-95, Жиры-75, Углеводы-266, Калорийность-2 207	342-99

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см)

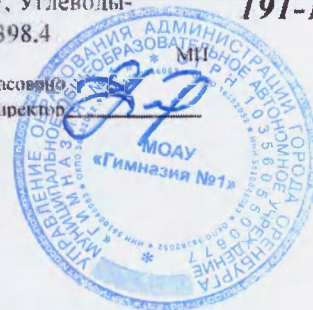
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-8,82, Калорийность-152	41-53
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-10,2, Углеводы-37,27, Калорийность-280,2	26-44
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
37,52	Хлеб пшеничный.	Белки-2,89, Жиры 0,3, Углеводы-18,81, Калорийность-89,3	3-34
547,52	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-81, Калорийность-581,5	73-51
<u>Обед</u>			
65	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,13, Жиры-6,53, Углеводы-6,22, Калорийность-75,2	11-41
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,08, Жиры-5,27, Углеводы-11, Калорийность-90,2	16-38
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9,96, Жиры-7, Углеводы-7,4 Калорийность-150,3	65-73
170	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,3, Жиры-4,25, Углеводы-25, Калорийность-185,6	10-17
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	5-96
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
47,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-85	3-49
842,4	Итого за Обед	Белки-25,81, Жиры-24,07, Углеводы-114,05, Калорийность-816,9	117-59
842,4	Итого за день	Белки-44,81, Жиры-43,07, Углеводы-195,05, Калорийность-1398,4	191-10

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
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
220	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-6, Жиры-15, Углеводы-43, Калорийность-340	30-61
34	Вафли	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
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
624	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-34, Углеводы-114, Калорийность-867	89-40
Обед			
100	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	17-56
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, крупы перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	20-47
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-76
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
880	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-132, Калорийность-896	124-78
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, Калорийность-473	60-47
350	Итого за день	Белки-65, Жиры-74, Углеводы-260, Калорийность-2 235	274-65

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 пшташя
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-10, Калорийность-152	
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-11,2, Углеводы-37, Калорийность-280,2	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
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	
752,52	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-19,53, Углеводы-111, Калорийность-715,9	81-82
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5,8, Углеводы-4,99, Калорийность-73	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы-12,5, Калорийность-125	
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	
28,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
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	
1 043,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27,44, Углеводы-132,7, Калорийность-951,7	113-39
1 043,6	Итого за день	Белки-47, Жиры-46,97, Углеводы-243,7, Калорийность-1667,6	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор