

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
65	Огурцы свежие (порция)	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-10	28-12
100	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-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	60-35
200	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-299	14-73
140	Фруктовая нарезка (яблоко)	Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-66	21-66
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
37,6	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-38
742,6	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-13, Углеводы-112, Калорийность-644	132-26
Обед			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупы гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядина б к (сорт дуэнья), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453	112-76
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
38,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-82
903,4	Итого за Обед	Белки-39, Жиры-36, Углеводы-115, Калорийность-947	167-57
Полдник			
150	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-72, Калорийность-372	45-87
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
350	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-88, Калорийность-438	58-91
350	Итого за день	Белки-68, Жиры-54, Углеводы-314, Калорийность-2 029	358-74

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор



Меню СОШ (7-11, 1 см)

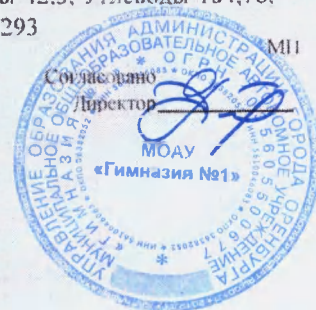
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-9,66, Жиры-7,38, Углеводы-3,48, Калорийность-126,4	44-97
200	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5	17-85
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
31,1	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-77
555,1	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82,76 Калорийность-586	73-51
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	11-16
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8, Калорийность-95	16-90
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (туля), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17,8, Жиры-16, Углеводы-46,61, Калорийность-376,2	80-54
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	9-14
41	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
701	Итого за Обед	Белки-25,82, Жиры-26,3, Углеводы-102 Калорийность-707	120-78
701	Итого за день	Белки-44,8, Жиры-42,3, Углеводы-184,76, Калорийность-1 293	194-29

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

И.А. Загонский



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в.к. морковь в.к. яблоко. масло подсолнечное. сахар-песок. соль йодированная</i>	Белки-1,68. Жиры-7. Углеводы-8,65. Калорийность-93,8	11-16
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в.к. лук в.к. морковь в.к. крупа гречневая. масло сливочное. соль йодированная</i>	Белки-3,63. Жиры-2,82. Углеводы-17,8. Калорийность-95	16-90
100	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат). хлеб пшеничный в.с. лук в.к. масло сливочное. соль йодированная. мука пшеничная в.с. томат-паста. сахар-песок</i>	Белки-11,73. Жиры-10,5. Углеводы-8. Калорийность-141	49-97
150	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые). масло сливочное. соль йодированная</i>	Белки-4. Жиры-4,3. Углеводы-29,5. Калорийность-193	13-39
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое). сахар-песок. кислота лимонная</i>	Углеводы-15. Калорийность-67,8	9-14
25,7	Хлеб пшеничный.	Белки-2. Углеводы-13. Калорийность-61	2-29
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2. Углеводы-10. Калорийность-54	2-23
765,7	Итого за Обед	Белки-24,5. Жиры-25,19. Углеводы-102,3. Калорийность-705,5	105-08
Полдник			
100	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в.с. яйцо куриное с2. сахар-песок. масло сливочное. масло подсолнечное. орешки сухие. мак. соль йодированная. ванилин</i>	Белки-9. Жиры-11. Углеводы-60. Калорийность-381	26-14
290	Какао с молоком.. <i>молоко 2,5%. сахар-песок. какао (порошковый)</i>	Белки-4. Жиры-3. Углеводы-25. Калорийность-145	16-18
300	Итого за Полдник	Белки-13. Жиры-14. Углеводы-85. Калорийность-526	42-32
300	Итого за день	Белки-37,8. Жиры-39,67. Углеводы-187,07. Калорийность-1231,7	147-42

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

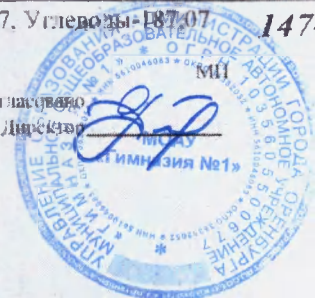
Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Зягонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость штания
<u>Завтрак</u>			
120	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-171	62-55
220	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (песочные), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276	19-64
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-18, Углеводы-119, Калорийность-737	94-56
<u>Обед</u>			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядина б к (сорти (души)), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453	112-76
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	8-23
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-81, Калорийность-795	162-95
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в с, яйцо куриное с 2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381	26-14
200	Какао с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-15	17-78
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-85, Калорийность-542	60-10
350	Итого за день	Белки-75, Жиры-68, Углеводы-285, Калорийность-2 074	317-61

Бухгалтер-
калькулятов

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			
90	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7,38, Углеводы-3,48 Калорийность-126	
200	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
31,1	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
200	Чай б/с		
806,1	Итого за Завтрак	Белки-22,81, Жиры-20,95, Углеводы-120,56 Калорийность-798,7	81-82
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8 Калорийность-95	
100	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8 Калорийность-141	
150	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4,3, Углеводы-29,5 Калорийность-193	
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	
25,7	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 016,7	Итого за Обед	Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3 Калорийность-705,5	113-39
1 016,7	Итого за день	Белки-47,31, Жиры-46,14, Углеводы-222,86 Калорийность-1504,2	

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

