

Меню Гимназия 12-18

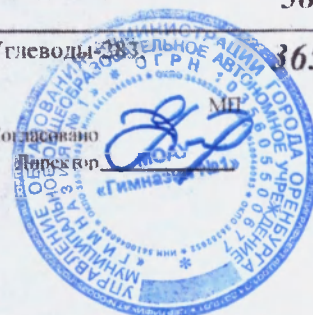
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Завтрак			
80	Перец болгарский в нарезке	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-19	35-96
220	Плов из отварной говядины <small>мясо говядины п.ф 1 катег., крупа рисовая, морковь в.к, лук в.к, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-19, Жиры-16, Калорийность-411	83-40
200	Кофейный напиток с молоком. <small>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	14-45
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
550	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-19, Углеводы-49, Калорийность-666	138-26
Обед			
100	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	43-26
250	Суп картофельный с клецками <small>картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, мука пшеничная в.с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</small>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	14-00
10	Мясо отварное <small>мясо говядины б.к 1 сорт (дуэли), морковь в.к, лук в.к, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
100	Бифитекс по домашнему <small>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в.с, лук в.к, мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	67-37
200	Гороховое пюре <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-23, Жиры-6, Углеводы-53, Калорийность-357	14-12
200	Компот из сушеных фруктов <small>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-20
46	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	3-41
941,7	Итого за Обед	Белки-49, Жиры-30, Углеводы-146, Калорийность-1 050	168-21
Полдник			
150	Шарлотка с яблоками <small>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в.с, ванилин, сода пищевая</small>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-72, Калорийность-372	45-87
200	Напиток вишнево-смородиновый <small>сахар-песок, вишня с.м, смородина черная с.м</small>	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-85, Жиры-54, Углеводы-283, Калорийность-2 153	365-38

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

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			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	24-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком.. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145	16-18
21,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-95
626,9	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-563	73-51 ✓
Обед			
80	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в.к, морковь в.к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-85	13-78
200/23	Суп картофельный с клецками <i>картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, муки пшеничная в.с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-78	12-49
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в.с, лук в.к, муки пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212	12-00
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
45	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82	3-34
853	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	112-21 ✓
853	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200, Калорийность-1385	185-72

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

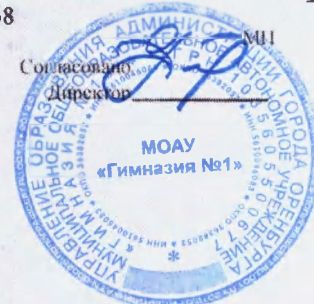
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	8-96
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	12-49
90	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-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	10-59
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
39	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	2-89
802	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-109, Калорийность-754	105-08 ✓
Полдник			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-314	43-62 ✓
300	Итого за день	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-177, Калорийность-1 068	148-70

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Сотласован
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Какао с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
21,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
877,9	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-776	81-82
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	
90	Бифитекс 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-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
39	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 053	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147, Калорийность-967	113-39
1 053	Итого за день	Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268, Калорийность-1 743	

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано директор

М11

