

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	<i>Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским</i>	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	<i>Сыр Российский</i>	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	<i>Печенье сахарное</i>	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
200/15	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95
110	<i>Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом</i>	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
90/20	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
20	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<i>Хлеб Российский ржано-пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		83,00 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	<i>Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским</i>	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	<i>Сыр Российский</i>	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	<i>Печенье сахарное</i>	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
200/15	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<u>Обед</u>		
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95
110	<i>Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом</i>	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
90/20	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
20	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<i>Хлеб Российский ржано-пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ Гимназия № 9

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110	<i>Голубцы ленивые из говядины с соусом</i>	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	<i>сметанным с томатом</i>	
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
200/15/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<i>Суп картофельный с рисовой крупой</i>	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
150/90		
200/15	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
20	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<i>Хлеб Российский ржано-пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		83,00 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110	<i>Голубцы ленивые из говядины с соусом</i>	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	<i>сметанным с томатом</i>	
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
200/15/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		
<u>Обед</u>		
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<i>Суп картофельный с рисовой крупой</i>	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
150/90		
200/15	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
20	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<i>Хлеб Российский ржано-пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ Гимназия № 9

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2
75	Булочка Домашняя	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	с соусом сметанным с томатом	
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		83,00 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2
75	Булочка Домашняя	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	с соусом сметанным с томатом	
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ Гимназия № 9

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120 90/30	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
250 110 90/20	Борщ Ставропольский Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		83,00 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120 90/30	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<u>Обед</u>		
250 110 90/20	Борщ Ставропольский Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ Гимназия №9

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/7,5/30	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
125 (шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Тефтели из говядины с соусом сметанным	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		83,00 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/7,5/30	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
125 (шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Тефтели из говядины с соусом сметанным	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		83,00 руб
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ Гимназия №9

Директор

Заведующая

Бухгалтер