

## Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
1 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>83,00 руб</b>
<u>Обед</u>		
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>83,00 руб</b>

## 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	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
1 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50
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>		
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
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
<b>Итого за день</b>		<b>153,00 руб</b>

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>		
106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>83,00 руб</b>
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	Макаронные изделия отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
150	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>83,00 руб</b>

## 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>		
106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	Макаронные изделия отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
150	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
<b>Итого за день</b>		<b>153,00 руб</b>

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	<i>Птица (курица) отварная с соусом</i>	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
90/30	<i>сметанным с томатом</i>	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>83,00 руб</b>
<u>Обед</u>		
250	<i>Суп-лапша домашняя</i>	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	<i>Кнели из кур с рисом и соусом</i>	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
90/20	<i>сметанным с томатом</i>	
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>83,00 руб</b>

## 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	<i>Птица (курица) отварная с соусом</i>	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
90/30	<i>сметанным с томатом</i>	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
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
<b>Итого за Завтрак</b>		
<u>Обед</u>		
250	<i>Суп-лапша домашняя</i>	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	<i>Кнели из кур с рисом и соусом</i>	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
90/20	<i>сметанным с томатом</i>	
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
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
<b>Итого за день</b>		<b>153,00 руб</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/10	<b>Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским</b>	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
10	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
50	<b>Вафли в индивидуальной упаковке</b>	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>83,00 руб</b>
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</b>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<b>Суп из овощей</b>	Калорийность-103, Белки-1,89, Жиры-5,53, Углеводы-13,11
240 150/90	<b>Плов из цыплят</b>	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<b>Хлеб Российский ржано-пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>83,00 руб</b>

**Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/10	<b>Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским</b>	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
10	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
50	<b>Вафли в индивидуальной упаковке</b>	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</b>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<b>Суп из овощей</b>	Калорийность-103, Белки-1,89, Жиры-5,53, Углеводы-13,11
240 150/90	<b>Плов из цыплят</b>	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<b>Хлеб Российский ржано-пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<b>Итого за день</b>		<b>153,00 руб</b>

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>		
150/60	<b>Блинчики со сгущенным молоком</b>	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
15	<b>Сыр Российский</b>	Калорийность-54, Белки-3,48, Жиры-4,43
10	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>83,00 руб</b>
<u>Обед</u>		
250	<b>Борщ Ставропольский</b>	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	<b>Тефтели из говядины с соусом</b>	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	<b>сметанным с томатом</b>	
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<b>Хлеб Российский ржано-пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>83,00 руб</b>

**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>		
150/60	<b>Блинчики со сгущенным молоком</b>	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
15	<b>Сыр Российский</b>	Калорийность-54, Белки-3,48, Жиры-4,43
10	<b>Масло сливочное крестьянское</b>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
<u>Обед</u>		
250	<b>Борщ Ставропольский</b>	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	<b>Тефтели из говядины с соусом</b>	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	<b>сметанным с томатом</b>	
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<b>Хлеб Российский ржано-пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
<b>Итого за день</b>		<b>153,00 руб</b>

Директор МБОУ Гимназия № 9

Директор

Заведующая

Бухгалтер