

Меню для старших классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
220/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	Калорийность-327, Белки-9,05, Жиры-11,58, Углеводы-46,43	27,04
125	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50	19,50
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6	6,36
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91	2,30

Итого за Завтрак

55,20

Обед

60	Овощи свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2	13,72
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,40, Жиры-5,06, Углеводы-16,54	11,79
100/20	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-152, Белки-8,27, Жиры-8,06, Углеводы-11,77	50,52
180	Картофель отварной	Калорийность-172, Белки-3,44, Жиры-5,18, Углеводы-27,62	16,75
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47	7,53
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93	1,54
30	Хлеб Российский	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8	2,30

Итого за Обед

104,15

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Биточки из курицы	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1	45,63
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5	9,34
100	Икра свекольная	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	12,06
100	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-7	20,75
125	Пицца школьная	Калорийность-385, Белки-26, Жиры-23,8, Углеводы-51	50,00
100	Сосиска в тесте	Калорийность-285, Белки-12, Жиры-17,9, Углеводы-21,8	35,00
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-248, Белки-9,9, Жиры-8,5, Углеводы-33	22,00
75	Булочка с корицей	Калорийность-319, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-39	22,00
75	Булочка с сыром	Калорийность-353, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-46	30,00
75	Булочка со сгущенным молоком	Калорийность-353, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-46	22,00
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40	22,00
75	Пирожок с капустой	Калорийность-381, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-30	22,00
75	Пирожок с картофелем	Калорийность-397, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-32	22,00
75	Пирожок с творогом	Калорийность-397, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-32	22,00
75	Пирожок с повидлом	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-43	22,00
1 шт	Слойка сладкая	Калорийность-186, Белки-2,2, Жиры-8,9, Углеводы-24,2	28,00
1 шт	Слойка с сыром	Калорийность-420, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-37	50,00
1 шт	Вода питьевая 0,5 л		30,00
1 шт	Вода Сенезжская со вкусом		45,00
1 шт	Вода Фрутомания со вкусом		45,00
1 шт	Шоколад "Аленка" 15 гр		20,00
1 шт	Шоколад "Аленка" 60 гр		50,00
1 шт	Шоколад "Аленка" 90 гр		80,00
1 шт	Сок в ассортименте 0,2 л		25,00

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
Итого за Завтрак		83,00 руб
<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 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
200	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
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>		
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 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
200	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
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	Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
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	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110 90/20	Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
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	Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
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	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110 90/20	Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
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>		
200/10	<i>Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским</i>	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
10	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
50	<i>Вафли в индивидуальной упаковке</i>	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
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>		
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<i>Суп из овощей</i>	Калорийность-103, Белки-1,89, Жиры-5,53, Углеводы-13,11
240 150/90	<i>Плов из цыплят</i>	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
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>		
200/10	<i>Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским</i>	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
10	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
50	<i>Вафли в индивидуальной упаковке</i>	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
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>		
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<i>Суп из овощей</i>	Калорийность-103, Белки-1,89, Жиры-5,53, Углеводы-13,11
240 150/90	<i>Плов из цыплят</i>	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
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 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>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
15	Сыр Российский	Калорийность-54, Белки-3,48, Жиры-4,43
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
Итого за Завтрак		83,00 руб
<u>Обед</u>		
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
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>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
15	Сыр Российский	Калорийность-54, Белки-3,48, Жиры-4,43
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
<u>Обед</u>		
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
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