

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

Шугалей Н.Ю.

Меню

День 1

«____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
65/75	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон) <i>Белки - 7,46/7,46; жиры 14/14; углеводы – 20,9; калорийность - 239,5/239,5</i>	пор.	
205/256	Каша вязкая (из пшена) с тыквой, с маслом <i>Белки – 8,55/10,67; жиры – 7,5/8,47; углеводы – 42,32/52,9; Калорийность – 271,0/330,5</i>	пор.	
212/212	Чай с лимоном с сахаром <i>Белки – 0,2/0,2; жиры – 0,01/0,01; углеводы – 9,9/9,9; калорийность – 41/41</i>	пор.	
23/30	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый» <i>Белки – 1,33/2,66; жиры – 0,24/0,48; углеводы – 10,6/21,2; калорийность – 49,8/99,6</i>	пор.	
175/155	Фрукты (апельсин)	пор	
507/577	Пищевая ценность завтрака: Белки-17,54/20,99 г; Жиры -21,75/22,96 г; Углеводы– 83,72/104,9г; Калорийность – 601,3/710,6 ккал.		
Стоимость:			61,45/71,45
Обед			
100/120	Салат из свежих помидоров со сладким перцем <i>Белки – 1,1/1,1; жиры – 6/6; углеводы – 5,6/5,6; калорийность - 80/80</i>	пор.	
235/285	Суп-лапша домашняя, с курицей <i>Белки – 7,5/7,7; жиры – 8,9/9,9; углеводы – 9,5/11,9; калорийность – 148/167,5</i>	пор.	
250/300	Рыбы, запечённая с картофелем <i>Белки – 19,75/23,7; жиры – 18/21,6; углеводы – 28,5/34,3; калорийность – 355/426,5</i>	пор.	
200/200	Компот из яблок и вишни <i>Белки – 0,2/0,2; жиры – 0,1/0,1; углеводы – 10,2/10,2; калорийность – 42,5/42,5</i>	пор.	
40/55	Хлеб пшеничный «Йодовый» <i>Белки – 4,0/4,8; жиры – 0,5/0,6; углеводы – 23,0/27,6; калорийность – 112,5/135</i>	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый» <i>Белки – 2/3,32; жиры – 0,36/0,6; углеводы – 15,87/26,5; калорийность – 74,7/124,5</i>	пор.	
865/995	Пищевая ценность обеда: Белки-34,55/40,82 г; Жиры -33,86/38,8 г; Углеводы– 92,67/116,1г; Калорийность – 812,7/976 ккал.		
Стоимость:			92,18/107,16
Полдник			
55/55	Печенье нарезное <i>Белки – 1,34/1,34; жиры – 1,7/1,7; углеводы – 14,38/14,38; калорийность – 78,2/78,2</i>	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток <i>Белки – 5,8/5,8; жиры – 6,4/6,4; углеводы – 8/8; калорийность – 113/113</i>	пор.	
155/150	Фрукт свежий (яблоко) <i>Белки – 0,4/0,4; жиры – 0,4/0,4; углеводы – 9,8/9,8; калорийность – 47/47</i>	пор.	
70/120	Фрукт свежий (груша)	пор	
320/320	Пищевая ценность полдник: Белки-7,54 г; Жиры -8,5 г; Углеводы– 32,18 г; Калорийность – 238,2 ккал.		
Стоимость:			46,09/53,58
Итого:			
1692/1892	Пищевая ценность дня: Белки- 126,09/135,81 г; Жиры -64,11/70,26 г; Углеводы–208,57/253,18 г; Калорийность – 1652,2/1924,8 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 2

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.и зм.	Цена, руб.
Завтрак			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурец) Белки:0,5/0,8;Жиры: 0,1/0,1, Углеводы:1,5/2,5 ; Калорийность: 8/14	пор.	
155/155	Омлет натуральный, с маслом Белки:13,8/13,8; Жиры 18,4/18,4; Углеводы: 2,8 /2,8; Калорийность: 232 /232	пор.	
200/200	Какао с молоком Белки: 3,28 ; Жиры : 3,08; Углеводы: 9,19; Калорийность: 77,5	пор.	
30/50	Хлеб пшеничный «Йодовый» Б: 4 /4,8 ; Ж: 0,5 /0,6; Уг:21,2 /26,5; Калорийность: 112/ 124	пор.	
35/45	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
100/100	Фрукты свежие (апельсин) Б: 0,9; Ж: 0,2; Уг: 8,1; Калорийность: 43	пор.	
605/685	Пищевая ценность завтрака: Белки-25,1/26,9г; Жиры -22,76/22,98 г; Углеводы-65,8/76,69г; Калорийность – 572,6/626 ккал.		
Стоимость:			61,45/71,45
Обед			
60/100	Винегрет овощной Б: 0,8 /1,4; Ж: 4,6/ 7,1; Уг:5,2/ 8,6; Калорийность: 63/ 104	пор.	
200/250	Суп гороховый Б:6,68/8,3 ; Ж: 4,6 /5,75; Уг: 16,28 /20,35 ; Калорийность: 133,14/ 260	пор.	
105/115	Биточки (из говядины), с маслом Б: 15,1; Ж: 16,7; Уг: 12,4; Калорийность:260	пор.	
150/200	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) Б: 4,13; Ж: 6,67; Уг: 21,87 , Калорийность: 260	пор.	
200/200	Напиток брусничный Б: 0,17; Ж: 0 Уг: 11; Калорийность: 45	пор.	
40/30	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
20/30	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
795/965	Пищевая ценность обеда: Белки-31,98/37,22 г; Жиры -31,44/37,42 г; Углеводы- 99,5/128,32 г; Калорийность – 808,6/999 ккал.		
Стоимость:			92,18/107,16
Полдник			
40/40	Булочка «Янтарная»	пор.	
200/200	Чай с сахаром	пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной)	пор.	
130/185	Фрукт свежий (мандарин)	пор.	
445/445	Пищевая ценность полдника: Белки- 4,86 г; Жиры -2,3 г; Углеводы- 49,04 г; Калорийность – 236,4 ккал.		
Стоимость:			46,09/53,58
Итого:			
1845/2095	Пищевая ценность дня: Белки-62/68,98 г; Жиры -56,5/62,7 г; Углеводы-214,3/257,35 г; Калорийность – 1617,7/1874,4 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 3

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
30/60	Перец сладкий	пор.	
160/200	Говядина, запечённая с макаронами и сыром	пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком	пор.	
40/30	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
35/20	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
470/550	Пищевая ценность завтрака: Белки- 23,9/27,9 г; Жиры – 19,46/23,48 г; Углеводы– 72,6/81,5 г; Калорийность – 560,2/647,1 ккал.		
Стоимость:			61,45/71,45
Обед			
100/100	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	пор.	
200/250	Суп с рыбными консервами	пор.	
250/280	Птица (цыплёнок-бройлер), тушеная в соусе с овощами	пор.	
200/200	Кисель из черной смородины	пор.	
20/20	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
20/20	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
830/930	Пищевая ценность обеда: Белки-31,7/36,7 г; Жиры – 34,02/37,31 г; Углеводы– 90,3/106,17 г; Калорийность – 794,5/916,6 ккал.		
Стоимость:			92,18/107,16
Полдник			
72/72	Пирожки печеные с яблоком	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток	пор.	
100/150	Фрукты свежие (бананы)	пор.	
130/150	Фрукты свежие (яблоко)	пор.	
336/356	Пищевая ценность полдник: Белки-9,2/9,5 г; Жиры -7,6/7,7 г; Углеводы– 46,8/51 г; Калорийность – 299/318,2 ккал.		
Стоимость:			46,09/53,58
Итого:			
1706/1876	Пищевая ценность дня: Белки- 64,8/74,1 г; Жиры -61,08/69,49 г; Углеводы–209,6/238,7 г; Калорийность – 1653,7/1881,9 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

Шугалей Н.Ю.

Меню

День 4

« ____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
50/50	Бутерброд с маслом	пор.	
148/190	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	пор.	
200/200	Чай с молоком	пор.	
50/50	Фрукты свежие (груша)	пор.	
550/600	Пищевая ценность завтрака: Белки-24,34/29,04 г; Жиры – 24,47/28,02 г; Углеводы– 71,62/90,47 г; Калорийность – 597,47/723,97 ккал.		
Стоимость:		61,45/71,45	
Обед			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурец)	пор.	
210/260	Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	пор.	
100/120	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	пор.	
150/200	Картофельное пюре	пор.	
200/200	Напиток витаминизированный «Витошка»	пор.	
40/20	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/20	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
870/1045	Пищевая ценность обеда: Белки-31,61/37 г; Жиры – 22,15/27,86 г; Углеводы– 109,55/122,62 г; Калорийность – 770/895,3 ккал.		
Стоимость:		92,18/107,16	
Полдник			
100/100	Булочка зерновая	пор.	
205/205	Чай с сахаром	пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной)	пор.	
110/160	Фрукты свежие (груша)	пор.	
450/450	Пищевая ценность полдник: Белки-5,1 г; Жиры -2 г; Углеводы– 55,5 г; Калорийность – 260 ккал.		
Стоимость:		46,09/53,58	
Итого:			
1910/2095	Пищевая ценность дня: Белки- 61,05/71,14 г; Жиры – 48,62/57,88 г; Углеводы–236,67/268,59 г; Калорийность – 1627,47/1879,27 ккал		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 5

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
85/110	Бутерброд с джемом, с маслом	пор.	
205/256	Суп молочный с вермишелью, с маслом	пор.	
207/207	Чай с лимоном, с сахаром	пор.	
20/25	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
20/30	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
250/250	Фрукт (апельсин)	Пор.	
555/627	Пищевая ценность завтрака: Белки – 12,6/14,19 г; Жиры – 16,07/17,13 г; Углеводы– 100,9/109,66 г; Калорийность – 599,44/650,3 ккал.		
Стоимость:		61,45/71,45	
Обед			
60/100	Салат из овощей с кукурузой	пор.	
235/285	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	пор.	
100/120	Гуляш	пор.	
150/200	Рис отварной	пор.	
200/200	Кисель из свежих ягод (клюква)	пор.	
20/25	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/30	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
780/940	Пищевая ценность обеда: Белки-26,23/31,67 г; Жиры – 27,44/35,39 г; Углеводы– 115,97/138,07 г; Калорийность – 816,2/997,7 ккал.		
Стоимость:		92,18/107,16	
Полдник			
210/270	Фрукты свежие (мандарин)	пор.	
80/80	Булочка розовая	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток	пор.	
300/350	Пищевая ценность полдник: Белки-8,62/10,07 г; Жиры -6,14/7,74 г; Углеводы– 36,91/38,91 г; Калорийность – 243,25/271,5 ккал.		
Стоимость:		46,09/53,58	
Итого:			
1635/1917	Пищевая ценность дня: Белки- 47,5/55,93 г; Жиры – 49,65/60,26 г; Углеводы–253,8/286,64 г; Калорийность – 1658,89/1919,5 ккал		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 6

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
30/60	Перец сладкий	пор.	
108/108	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	пор.	
150/180	Картофель отварной в молоке	пор.	
200/200	Бразильский горячий шоколад	пор.	
30/20	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
35/25	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
480/695	Пищевая ценность завтрака: Белки – 27,28/30,86 г; Жиры -20,72/22,06 г; Углеводы– 77,87/97,27 г; Калорийность – 610,4/714,3 ккал.		
Стоимость:		61,45/71,45	
Обед			
100/100	Салат с зеленый с огурцами	пор.	
210/260	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	пор.	
110/150	Сердце в соусе	пор.	
150/200	Каша гречневая	пор.	
200/200	Компот из свежих яблок	пор.	
25/35	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/40	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
860/1010	Пищевая ценность обеда: Белки-26,94/34,34 г; Жиры -28,64/34,19 г; Углеводы– 107,42/129,13 г; Калорийность – 794,9/961 ккал.		
Стоимость:		92,18/107,16	
Полдник			
108/108	Ватрушка с творогом	пор.	
200/200	Чай с сахаром	пор.	
195/265	Яблоко свежее	Пор.	
441/441	Пищевая ценность полдник: Белки-4,8 г; Жиры -1,69 г; Углеводы– 47,04 г; Калорийность – 222,4 ккал.		
Стоимость:		46,09/53,58	
Итого:			
1811/2186	Пищевая ценность дня: Белки- 59,02/70 г; Жиры -51,05/57,94 г; Углеводы–232,33/273,44 г; Калорийность – 1627,7/1897,7 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 7

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
65/75	Горячий бутерброд с сыром, с маслом (батон молочный)	пор.	
40/60	Овощи натуральные свежие (помидор)	пор.	
158/158	Омлет с морковью, маслом	пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком	пор.	
20/25	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
505/565	Пищевая ценность завтрака: Белки-23.65/25.42 г; Жиры -32.36/32.68 г; Углеводы-53.28/65.4г; Калорийность – 598.5/657.1 ккал.		
Стоимость:			61,45/71,45
Обед			
60/100	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	пор.	
230/300	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	пор.	
250/280	Курица по-тайски	пор.	
200/200	Напиток клюквенный	пор.	
35/30	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
35/25	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
790/920	Пищевая ценность обеда: Белки-32.86/36.97 г; Жиры -35.14/41.66 г; Углеводы- 95.7/113,27 г; Калорийность – 831.3/977,2 ккал.		
Стоимость:			92,18/107,16
Полдник			
120/170	Фрукты свежие (яблоки)	пор.	
100/100	Фрукты свежие (груша)	Пор.	
44/66	Печенье нарезное	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток	пор.	
360/360	Пищевая ценность полдник: Белки-9,9 г; Жиры -7,26 г; Углеводы- 42,1 г; Калорийность – 277 ккал.		
Стоимость:			46,09/53,58
Итого:			
1545/1845	Пищевая ценность дня: Белки-66,41/72,29 г; Жиры -74,76/81,6 г; Углеводы- 191,08/220,77 г; Калорийность – 1706,8/1911,3 ккал..		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 8

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
	Завтрак		
100/120	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	пор.	
150/200	Макароны, запеченные с сыром	пор.	
200/200	Какао с молоком	пор.	
20/50	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
20/40	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
200/200	Фрукты свежие (апельсин)	пор.	
570/650	Пищевая ценность завтрака: Белки- 19,31/23,01 г; Жиры -11,73/15,43 г; Углеводы– 83,14/90,86г; Калорийность – 520,6/599,4 ккал.		
Стоимость:		61,45/71,45	
	Обед		
100/100	Салат из сырых овощей (морковь, помидор, огурец свежий, капуста белокочанная)	пор.	
210/260	Свекольник со сметаной	пор.	
250/280	Мясо духовое	пор.	
200/200	Компот из свежей груши	пор.	
35/40	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/25	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
860/970	Пищевая ценность обеда: Белки-28,28/33,23 г; Жиры -26,27/28,94 г; Углеводы– 104,4/124,31 г; Калорийность – 767,4/891,20 ккал.		
Стоимость:		92,18/107,16	
	Полдник		
160/200	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	пор.	
26/22	Кондитерские изделия (мармелад, пастила, зефир)	пор.	
200/200	Чай без сахара	пор.	
300/350	Пищевая ценность полдник: Белки-8,57/10,72 г; Жиры -7,53/9,42 г; Углеводы– 32,0/58,7 г; Калорийность – 230,75/362,75 ккал.		
Стоимость:		46,09/53,58	
Итого:			
1730/1970	Пищевая ценность дня: Белки- 56,16/66,96 г; Жиры -45,53/53,79 г; Углеводы–219,5/273,9 г; Калорийность – 1518,77/1853,37 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 9

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
50/50	Бутерброд с маслом	пор.	
210/270	Вареники ленивые отварные (или с творогом), с маслом	пор.	
212/212	Чай с лимоном, с сахаром	пор.	
40/20	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/20	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
542/572	Пищевая ценность завтрака: Белки-27,5/ г; Жиры -19,51/ г; Углеводы– 96,7/г; Калорийность – 665,07/ ккал.		
Стоимость:			61,45/71,45
Обед			
100/100	Овощи натуральные свежие (огурец)	пор.	
225/300	Суп картофельный с клецками	пор.	
150/180	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	пор.	
150/200	Рис отварной с овощами	пор.	
200/200	Кисель из черной смородины	пор.	
35/40	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/35	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
850/1040	Пищевая ценность обеда: Белки – 32,86/42,33 г; Жиры -21,02/27,72 г; Углеводы– 116,07/138,37 г; Калорийность – 783,7/972,1 ккал.		
Стоимость:			92,18/107,16
Полдник			
155/205	Фрукты свежие (груша)	пор.	
72/72	Пирожки, печенные с яблоками	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток	пор.	
386/386	Пищевая ценность полдник: Белки-8,3 г; Жиры -7,55 г; Углеводы– 41,34 г; Калорийность – 268,5 ккал.		
Стоимость:			46,09/53,58
Итого:			
1823/2113	Пищевая ценность дня: Белки- 68,7/85,39 г; Жиры -48,08/57,5 г; Углеводы–254,1/293,89 г; Калорийность – 1717,27/2028,57 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 10

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
85/110	Бутерброд с джемом, с маслом	пор.	
155/205	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	пор.	
200/200	Бразильский горячий шоколад	пор.	
200/205	Фрукты свежие (яблоко)	пор.	
525/575	Пищевая ценность завтрака: Белки-15,79/17,79 г; Жиры -25,86/28,66 г; Углеводы– 83,65/91,95 г; Калорийность – 634/700 ккал.		
Стоимость:			61,45/71,45
Обед			
100/100	Салат картофельный с сельдью	пор.	
210/260	Щи из свежей капусты, со сметаной	пор.	
95/105	Котлеты, рубленные из птицы, с маслом	пор.	
150/180	Макаронные изделия отварные, с маслом	пор.	
200/200	Напиток из плодов шиповника	пор.	
35/30	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/25	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
770/985	Пищевая ценность обеда: Белки-27,59/31,91 г; Жиры -38,5/45,22 г; Углеводы– 91,69/107,77; Калорийность – 824,5/966,58 ккал.		
Стоимость:			92,18/107,16
Полдник			
190/300	Блинчики с молоком сгущенным	пор.	
207/207	Чай с лимоном без сахара	пор.	
175/110	Свежий мандарин		
302/357	Пищевая ценность полдник: Белки-7,9/12,1 г; Жиры -6,4/9,7 г; Углеводы– 36,5/61,0 г; Калорийность – 235,5/380,0 ккал.		
Стоимость:			46,09/53,58
Итого:			
1597/1917	Пищевая ценность дня: Белки- 51,3/61,8 г; Жиры -70,8/83,6 г; Углеводы–211,8/260,7 г; Калорийность – 1694,0/2046,6 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 11

«_____» _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
	Завтрак		
55/80	Перец сладкий	пор.	
100/100	Печень по-строгановски	пор.	
150/180	Спагетти отварные с маслом	пор.	
200/200	Какао с молоком	пор.	
25/30	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
25/30	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
540/580	Пищевая ценность завтрака: Белки-28,8/31,6 г; Жиры -19/20,08 г; Углеводы– 84,9/103,5 г; Калорийность – 624,5/720 ккал.		
Стоимость:		61,45/71,45	
	Обед		
100/100	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	пор.	
235/285	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	пор.	
100/120	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	пор.	
150/200	Картофельное пюре	пор.	
200/200	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	пор.	
35/40	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
35/40	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
885/1025	Пищевая ценность обеда: Белки-31,44/38,19 г; Жиры -28,27/34,69 г; Углеводы– 101,2/126,73 г; Калорийность – 786,1/972,7 ккал.		
Стоимость:		92,18/107,16	
	Полдник		
120/120	Булочка розовая	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток	пор.	
175/225	Фрукты свежие (груша)	пор.	
340/360	Пищевая ценность полдник: Белки- 12,78/13,08 г; Жиры – 6,62/6,72 г; Углеводы– 57/61,2 г; Калорийность – 340,2/359,4 ккал.		
Стоимость:		46,09/53,58	
Итого:			
1765/1960	Пищевая ценность дня: Белки- 73,0/82,9 г; Жиры -53,89/61,49 г; Углеводы–243,1/291,4 г; Калорийность – 1750,8/2052,1 ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 11

_____ Шугалей Н.Ю.

Меню

День 12

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
	Завтрак		
50/50	Бутерброд с маслом	пор.	
155/205	Запеканка из творога с морковью, с маслом	пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком	пор.	
105/105	Фрукты свежие (мандарины)	пор.	
20/35	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
535/585	Пищевая ценность завтрака: Белки-24,69/29,17 г; Жиры -23,78/26,71 г; Углеводы– 83,65/87,08 г; Калорийность – 640,67/698,77 ккал.		
Стоимость:		61,45/71,45	
	Обед		
100/100	Салат из свеклы с яблоком	пор.	
200/250	Суп крестьянский с крупой (перловка)	пор.	
100/120	Говядина в кисло-сладком соусе	пор.	
150/200	Каша гречневая	пор.	
200/200	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	пор.	
20/20	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
20/25	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
830/1000	Пищевая ценность обеда: Белки-31,92/37,6 г; Жиры -26,51/31,66 г; Углеводы– 109,23/120,67 г; Калорийность – 803,28/917,9 ккал.		
Стоимость:		92,18/107,16	
	Полдник		
72/72	Пирожки со свежей капустой с яйцом	пор.	
212/212	Чай с лимоном, с сахаром	пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной)	пор.	
90/140	Фрукты свежие (мандарин)		
448/448	Пищевая ценность полдник: Белки-3,7 г; Жиры -2,71 г; Углеводы– 48 г; Калорийность – 231,6 ккал.		
Стоимость:		46,09/53,58	
Итого:			
1813/2033	Пищевая ценность дня: Белки- 60,31/70,47 г; Жиры -53,03/61,08 г; Углеводы–240,88/255,75 г; Калорийность – 1675,55/1848,27 ккал.		

Зав производством _____ / _____