

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Гарант-Питание"
 Савенкова Н.В.




СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ Гимназии № 32
 Белякова В.Н.



МЕНЮ
 На 16.03.20
 Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		550	17,19	23,09	70,09	561,12
Обед						
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,6	3,30	48,0
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120
Итого за Обед		770,00	27,72	23,26	99,66	713,94
Итого за день		1 320	44,91	46,35	169,75	1 275,06

Зав. Производства

Хачатрян Ш.С. 

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Гарант-Питание"

Савенкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназии № 32

Белякова В.Н.

МЕНЮ

На

16.03.20

Дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
8	9	10	11	12	13	14
Завтрак						
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21
73/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97
79/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04
338/М	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		600	19,87	24,78	80,33	628,22
Обед						
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,00	5,50	80,00
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	20,40	23,14	26,40	390,00
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	25,2	120
Итого за Обед		920,00	33,55	36,85	115,78	921,25
Итого за день		1 520	53,42	61,63	196,11	1549,47

Зав. Производства

Хачатрян Ш.С.

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральный директор
 ООО «Гарант-Питание»
 Сивенкова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Гимназия №32
 Белякова В.Н.



Дополнительное меню

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Калории	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салаты						
Салат «Витаминный»	100	1,6	6,1	10	101	65 руб.
Салат из свеклы с квашенной капустой	100	2	6	7,7	93	55 руб.
Салат из свеклы с сыром	100	4,9	8,9	9,5	138	60 руб.
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	55 руб.
Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95	65 руб.
Первые блюда						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,83	4,9	15,2	112	55 руб.
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,6	4,9	11,5	97	55 руб.
Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,1	5,1	20,5	136	55 руб.
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2	2,73	20,9	116	55 руб.
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5	5,4	23,9	163	55 руб.
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,8	24,2	133	55 руб.
Вторые блюда						
Котлета школьная	80	15,9	13,12	16,43	248	80 руб.
Отбивная «Воздушная»	100	17,3	6,1	1,9	131,7	110 руб.
Отбивная куриная с помидорами и сыром	120	22	8,3	2,7	173	110 руб.
Рыба под овощами	100	14,2	15,4	4,8	215	120 руб.
Голубцы	100	9,4	6	13,1	144	85 руб.
Гуляш из говядины	100	15,1	6,4	3,3	134	110 руб.
Гуляш из свинины	100	10	30,3	3,7	328	100 руб.
Зраза с луком и яйцом	90	8,2	15,9	11,6	222	90 руб.
Жаркое по-домашнему	250	27,3	11,6	25,9	320	120 руб.
Курица гриль	150	21	14,2	5,6	237	95 руб.
Курица отварная	150	35	34,2	2,7	459	95 руб.
Печень жареная с луком	100	29,6	14,8	3,6	266	95 руб.
Макароны с сыром	200	9,2	3,3	48,4	260	65 руб.
Гарниры						
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,8	177	55 руб.
Картофель запеченный	150	4	14,2	33,5	278	75 руб.
Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,7	250	50 руб.
Рис отварной	150	3,7	6,1	41,4	236	50 руб.
Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179	45 руб.
Соус	50	0,9	2,6	3,9	42,5	15 руб.
Напитки						
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29	117	40 руб.
Чай школьный	200	0,2	0	16	65	25 руб.
Чай пакетированный с лимоном	200	0,2	0	16	65	40 руб.
Кофе 3 в 1	200	1,8	1,34	14,2	75	50 руб.