

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион	255	22,84	85,07	1,91	4,45	7,99
2	Каша гречневая вязкая 180 рацион	180	13,81	192	10,501	6,366	51,673
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50	100	70,16	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб пшеничный 48 рацион	48	3,76	112,8	3,79	0,48	23,18
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		919	157,11				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	12,85	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	17,93	114,18	1,91	5,68	9,72
3	.Гратен картофельный с яйцом и сыром180	180	61,96	235,49	8,01	11,78	24,11
4	Котлеты рыбные (филе минтая) любительские 100	100	62,10	126,15	11,99	6,96	5,47
5	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
6	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		916	193,66				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион	230	36,19	97,17	5,35	2,15	16
2	Котлеты рубленные из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион	100	64,86	177,64	18,86	5,7	12,6
3	Спагетти отварные 180	180	19,87	220,44	6,5	5,62	33,45
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	32,10	179,41	6,77	5,6	24,98
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		891	177,87				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	38,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	32,92	117,96	3,45	5,57	10,18
3	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной №8) 70/180	250	138,97	393,6	26,15	15,67	16,84
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	26,00	398,1	6,9	18,1	51,9
6	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
ИТОГО:		916	249,42				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Джем порционный 1/20	20	11,16	50	0,08		13
2	Суп рисовый с мясными фрикадельками(говядина№8) 250/25	275	51,59	148,22	7,71	4,46	14,36
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/40	220	143,55	493,821	29,088	21,384	44,784
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5)	200	5,60	64,59	0,45	0,11	15,26
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		896	236,75				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	20,14	135,28	5,36	3,98	21,47
2	Рис отварной с овощами 180 рацион	180	29,52	267,96	4,19	9,28	40,55
3	Курица запеченная(окорочок)140	140	68,22	346,76	36,25	20,58	
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		951	167,95				

Школа Отд./корп День 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	28,17	119,2	2,31	4,53	20,05
2	Макаронные изделия отварные 180 рацион	180	19,76	215,79	6,52	5,03	33,48
3	Гуляш из отварной говядины(№8) 50/50	100	88,41	225,24	17,51	10,9	2,6
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион	200	31,36	183,5	5,81	5	28,48
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		916	192,55				

Школа Отд./корп День 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 рацион	255	18,08	98,1	2,63	3,55	13,7
2	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	32,19	159	3,75	5,62	14,55
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион	110	75,27	138,2	13,61	5,68	6,48
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,83	116,65	0,68	0,28	24,63
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		926	162,22				

Школа Отд./корп День 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	12,85	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем 250	250	19,11	215,22	10,34	10,51	20,77
3	Плов с отварной говядиной(№8) 60/180	240	132,15	491,745	25,235	16,961	38,569
4	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	9,44	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		871	179,87				

Школа Отд./корп День 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100	100	24,43	84,13	1,64	5,1	7,32
2	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	32,92	117,96	3,45	5,57	10,18
3	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
4	Колобки мясные (говядина №8, филе грудки) 110	110	104,01	277,255	17,6	13,882	19,338
5	Хлеб пшеничный 45г	45	3,53	105,75	3,56	0,45	21,74
6	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		926	209,82				