

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Сыр (порциями) 20 рацион	20	28,09	68,6	5,12	5,22	
2	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
3	Джем порционный 1/20	20	11,16	50	0,08		13
4	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 250/5	255	27,60	275,988	7,866	8,561	41,634
5	Батон пшеничный 30г	30	3,47	71,4	2,4	0,3	14,73
6	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Какао с молоком 200 (4/100/15)	200	19,92	125,41	3,87	3,1	20,18
8	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		669	127,46				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра из моркови "Солнышко" 100	100	18,56	123,34	1,89	8,48	9,4
2	Макаронные изделия отварные 180 рацион	180	19,76	215,79	6,52	5,03	33,48
3	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 110 рацион	110	89,31	168,96	22,473	6,248	7,139
4	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Напиток лимонный 200 (10/8)	200	3,72	35,32	0,09	0,01	8,28
ИТОГО:		649	135,95				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	Плов с отварной говядиной(№8) 70/180	250	136,31	491,745	25,235	16,961	38,569
3	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180)	200	6,48	117,7	0,1	0,1	29,06
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		719	206,5				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 100 (80/15/5)	100	29,65	69,58	1,92	5,11	3,41
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Колобки мясные (говядина №8, филе грудки) 110	110	104,01	277,255	17,6	13,882	19,338
4	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10)	200	8,58	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		649	163,76				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	Пюре картофельное из очищенного 180	180	32,19	159	3,75	11,62	14,55
3	Котлеты рыбные (филе минтая) любительские 100	100	62,10	126,15	11,99	6,96	5,47
4	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		639	136,96				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра кабачковая (консервы) 100 рацион	100	26,68	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Омлет натуральный 170/5 рацион	175	89,07	313,45	17,99	25,32	3,35

3	Батон пшеничный 30г	30	3,47	71,4	2,4	0,3	14,73
4	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион	200	18,76	129,5	2,91	2,5	23,68
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		639	160,22				

Школа Отд./корп День 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	Гратен картофельный запеченный с сыром 180	180	39,42	281,07	11,45	11,43	32,51
3	Котлеты рубленные из птицы (филе куриной грудки) 110 рацион	110	71,35	195,404	20,746	6,27	13,86
4	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		649	160,72				

Школа Отд./корп День 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 100 (80/15/5)	100	25,82	72,28	1,79	5,14	4,11
2	Спагетти отварные 180	180	19,87	220,44	6,5	5,62	33,45
3	Курица запеченная(окорочок)140	140	68,22	346,76	36,25	20,58	
4	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		679	143,73				

Школа Отд./корп День 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/40	200	132,21	548,69	32,32	23,76	49,76
3	Хлеб пшеничный 35г	35	2,74	82,25	2,77	0,35	16,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5)	200	5,60	64,59	0,45	0,11	15,26
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		579	177,77				

Школа Отд./корп День 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной №8) 70/180	250	138,97	393,6	26,15	15,67	16,84
3	Хлеб пшеничный 34г	34	2,67	79,9	2,69	0,34	16,42
4	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	26,00	398,1	6,9	18,1	51,9
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	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
ИТОГО:		638	220,06				