

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	16,04	98,96	1,71	4,72	8,72
2	Каша гречневая вязкая 150 рацион	150	11,63	160	8,751	5,305	43,061
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 40/50	90	51,60	152,46	13,42	8,25	5,67
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
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
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		794	126,84				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	Щи из свежей капусты и картофеля с томатом и со сметаной 200/5 рацион	205	19,58	92,34	1,55	4,08	10,61
3	Гратен картофельный с яйцом и сыром.150	150	56,58	237,17	8,43	13,49	20,24
4	Котлеты рыбные (филе минтая) любительские 90	90	56,44	103,761	8,847	5,787	4,959
5	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
6	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	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:		754	176,78				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/20	220	28,68	76,21	4,26	1,78	12,21
2	Спагетти отварные 150	150	16,56	179,82	5,43	4,19	27,9
3	Котлеты рубленые из филе куриной грудки. 90	90	58,13	251,496	15,543	14,121	15,075
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	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:		809	157,82				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленные (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	27,02	96,1	2,8	4,6	8,19
3	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (Гимн. № 8)	200	100,38	220	12	10,23	22,2
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	26,00	398,1	6,9	18,1	51,9
6	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
ИТОГО:		744	186,94				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет 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 150/30	180	119,12	433,176	25,516	18,758	39,284
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,35	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	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:		829	210,21				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп картофельный с горохом. 200	200	23,60	139,95	4,32	6,62	17,24
2	Рис отварной с овощами 150 рацион	150	24,60	222,89	3,49	7,73	33,76
3	Курица запеченная (окорочок) 100	100	45,14	316,17	22,88	23,84	3,13
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,35	70,5	2,37	0,3	14,49
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
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		814	143,15				

Школа _____ Отд./корп _____ День **7**

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Рассольник ленинградский со сметаной. 200/5	205	27,23	97,07	1,88	3,77	16,11
2	Макаронные изделия отварные 150 рацион	150	16,48	179,82	5,43	4,19	27,9
3	Гуляш из отварной говядины(№8) 50/50	100	88,41	225,24	17,51	10,9	2,6
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	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:		804	185,83				

Школа _____ Отд./корп _____ День **8**

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 рацион	205	15,29	92,32	1,72	4,91	10,16
2	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион	150	26,87	132,71	3,13	4,69	12,16
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая). 90	90	67,92	120,22	11,01	5,22	5,69
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
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
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		794	144,26				

Школа _____ Отд./корп _____ День **9**

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	Суп с макаронными изделиями 200	200	13,03	91,83	1,95	3,71	13,64
3	Плов с отварной говядиной(№8) 50/150	200	99,65	390,83	20,2	13,28	30,86
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,35	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,94	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:		715	134,27				

Школа _____ Отд./корп _____ День **10**

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	15,18	41,38	1,04	3,06	2,03
2	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	27,02	96,1	2,8	4,6	8,19
3	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
4	Колобки мясные (филе грудки куриной, говядина №8) 100	100	99,45	252,05	16	12,62	17,58
5	Хлеб пшеничный 30г	30	2,35	70,5	2,37	0,3	14,49
6	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,86	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		769	185,18				