

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет 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	Сыр (порциями) 15 рацион	15	21,06	51,45	3,84	3,92	
3	Джем порционный 1/20	20	11,16	50	0,08		13
4	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5	205	25,58	226,31	6,45	7,02	34,14
5	Батон пшеничный 30г	30	3,47	71,4	2,4	0,3	14,73
6	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
7	Какао с молоком 200 (4/100/15)	200	19,92	125,41	3,87	3,1	20,18
8	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		596	115,94				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра из моркови "Солнышко" 60	60	11,14	74,02	1,14	5,09	5,64
2	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки (в панировке) 90	90	72,38	148,68	16,02	5,16	11,29
3	Макароны отварные с сыром 150	150	30,00	202,08	7,64	6,71	26,37
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Напиток лимонный 200 (10/8)	200	3,72	35,32	0,09	0,01	8,28
ИТОГО:		536	120,05				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Плов с отварной говядиной(№8) 50/150	200	99,65	390,83	20,2	13,28	30,86
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
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:		606	152,56				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион	60	17,05	41,24	1,11	3,06	1,94
2	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
3	Колобки мясные (филе грудки куриной, говядина №8) 100	100	99,45	252,05	16	12,62	17,58
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,96	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10)	200	8,58	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		551	142,38				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион	150	26,87	132,71	3,13	4,69	12,16
3	Котлеты рыбные (филе минтая) любительские 90	90	56,44	103,761	8,847	5,787	4,959
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		536	119,2				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	16,01	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Омлет натуральный 150 рацион	150	80,20	248,83	15,81	19,29	2,95
3	Батон пшеничный 30г	30	3,47	71,4	2,4	0,3	14,73

4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
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:		566	140,06				

Школа Отд./корп День 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	.Гратен картофельный запеченный с сыром 150	150	46,04	231,77	6,22	10,77	27,21
3	Котлеты рубленные из филе куриной грудки. 90	90	58,13	251,496	15,543	14,121	15,075
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		536	147,34				

Школа Отд./корп День 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 60 (40/15/5)	60	15,94	62,85	1,05	5,1	2,88
2	Курица запеченная (окорочок) 120	120	50,40	146,29	15,14	6,93	4,91
3	Спагетти отварные 150	150	16,56	179,82	5,43	4,19	27,9
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		566	110,93				

Школа Отд./корп День 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 7-11 лет 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 с молоком сгущенным 140/20	160	105,63	413,18	26,38	18,04	32,14
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
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:		516	149,4				

Школа Отд./корп День 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия№8 Завтраки 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	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (Гимн. № 8)	200	100,38	220	12	10,23	22,2
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	26,00	398,1	6,9	18,1	51,9
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,83	116,65	0,68	0,28	24,63
ИТОГО:		526	164,26				