


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"


Савенкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназии № 32
Белякова В.Н.

МЕНЮ

На 21.03.25

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						
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая 150	150	16,631	15,863	52,035	417,428
388/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		540	20,73	16,92	100,04	641,86
Обед						
71/М-ССЖ	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,40
83/К	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	13,25	5,39	3,6	116,26
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		790	30,58	20,22	98,79	701,67
Итого за день		1 330	51,31	37,14	198,83	1343,53

Зав. Производства  Хачатрян Ш.С.

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

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ-Гимназии № 32
 Белякова В.Н.

МЕНЮ
 На 21.03.25
 Дети 12-18 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
8	9	10	11	12	13	14
Завтрак						
222/М/ССЖ	Запеканка творожная Золотистая	200	22,175	21,15	69,38	556,57
388/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125
338/М	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	27,08	22,31	122,58	806,00
Обед						
71/М/ССЖ	Полгарнировка из свежих огурцов	100	0,80	0,10	2,50	14,00
83/К	Суп рыбный	250	9,85	9,71	14,72	186,46
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,07	7,89	3,74	150,79
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,78	5,82	30,41	189,49
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		930	37,66	24,68	113,27	828,43
Итого за день		1 530	64,74	46,99	235,85	1634,43

Зав. Производства  Хачатрян Ш.С.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «Гарант-Питание»

Савенкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ 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	50 руб.
Салат из свеклы с квашенной капустой	100	2	6	7,7	93	45 руб.
Салат из свеклы с сыром	100	4,9	8,9	9,5	138	50 руб.
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	45 руб.
Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95	45 руб.
Первые блюда						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,83	4,9	15,2	112	45 руб.
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,6	4,9	11,5	97	45 руб.
Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,1	5,1	20,5	136	45 руб.
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2	2,73	20,9	116	45 руб.
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5	5,4	23,9	163	45 руб.
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,8	24,2	133	45 руб.
Вторые блюда						
Котлета школьная	80	15,9	13,12	16,43	248	70 руб.
Отбивная «Воздушная»	100	17,3	6,1	1,9	131,7	85 руб.
Отбивная куриная с помидорами и сыром	120	22	8,3	2,7	173	90 руб.
Рыба под овощами	100	14,2	15,4	4,8	215	100 руб.
Голубцы	100	9,4	6	13,1	144	90 руб.
Гуляш из говядины	100	15,1	6,4	3,3	134	100 руб.
Гуляш из свинины	100	10	30,3	3,7	328	95 руб.
Зраза с луком и яйцом	90	8,2	15,9	11,6	222	85 руб.
Жаркое по-домашнему	250	27,3	11,6	25,9	320	130 руб.
Курица гриль	150	21	14,2	5,6	237	85 руб.
Курица отварная	150	35	34,2	2,7	459	80 руб.
Печень жареная с луком	100	29,6	14,8	3,6	266	85 руб.
Макароны с сыром	200	9,2	3,3	48,4	260	45 руб.
Гарниры						
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,8	177	45 руб.
Картофель запеченный	150	4	14,2	33,5	278	50 руб.
Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,7	250	45 руб.
Рис отварной	150	3,7	6,1	41,4	236	35 руб.
Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179	35 руб.
Соус	50	0,9	2,6	3,9	42,5	5 руб.
Напитки						
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29	117	30 руб.
Чай пакетированный	200	0,2	0	16	65	30 руб.
Кофе 3 в 1	200	1,8	1,34	14,2	75	45 руб.