

Гимназия №7

# Меню

23.11.2020

1-4 класс

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови (морковь свежая, масло растительное, сахар)	60	0,63	6,043	9,34	95
Бифштекс рубленый по-домашнему	80	12,75	12,71	8,228	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,66	9,03	41,92	276
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
		24,01	28,76	110,03	799

**ИТОГО:**

**51,85**

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88



№Сб. рец. 1 день

Наименование блюд	выход	СТОИМ ость	белки	жиры	углев	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Плоды свежие (яблоки, бананы)	110		1,05	0,5	16,9	79
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, масло растительное)	65		4,4	9,62	5,5	127
ТТК Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком	1шт/15/10 сред.		6,7	14,20	1,6	159
			<b>4,05</b>	<b>8,11</b>	<b>8,01</b>	<b>122</b>
111/2004г Борщ Сибирский (с фасолью) с мясными фрикадельками п/ф сметаной	250/11/5		4,13	5,79	12,99	122
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
256/2015 Мясо (говядина) тушёное	50/50		15,9	18,31	2,55	238
№102 Бифштекс рубленный по-домашнему (п/ф), огурец соленый	80/50		13,14	12,76	9,08	203
ТТК 2019 (доп. гарнир)						
ТТК Горбуша (филе) запеченная, зеленый горошек (доп. гарнир)	65/5		16,4	8,98	3,08	158
ТТК 2015 Цыпленок запеченный под сыром, огурец соленый (доп. гарнир)	140/5/20 сред.		38,5	42,36	0,54	539
			<b>20,99</b>	<b>20,60</b>	<b>3,81</b>	<b>285</b>
291/2015 Плов из птицы (грудки куриные), огурец соленый (доп. гарнир)	80/200/50		26,2	33,98	55,7	636
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	210		20,7	40,58	6,19	475
ТТК 2018 Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	5 шт/225/30 сред.		14,54	10,90	86,40	503
			<b>20,48</b>	<b>28,49</b>	<b>49,41</b>	<b>538</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302Т4/2015 Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,4	41,9	242
216/2004 Картофель тушеный	150		3,25	10,64	24,5	208
202,309/201 Спагетти твердых сортов отварные с маслом	180/5		6,81	8,99	43,2	281
	<b>сред.</b>		<b>5,56</b>	<b>8,34</b>	<b>36,51</b>	<b>244</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2015 Компот из замороженной черной смородины	200		0,25	0,1	25,8	107
379/2015 Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,1	152
ТТК Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/15		0,81	0,07	23,1	99
	<b>сред.</b>		<b>1,45</b>	<b>0,56</b>	<b>25,99</b>	<b>119</b>
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,27	14,1	68
<b>Итого-</b>		<b>69,00</b>	<b>33,94</b>	<b>37,88</b>	<b>88,45</b>	<b>837</b>

МБОУ «Гимназия №7»  
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



1-4 класс

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7
Рагу из птицы (грудки куриные)	50/150	12,13	18,5	21,55	302
Какао с молоком	200	4	2,1	25,17	145
Вафли весовые	2 шт./40	1,56	12,24	25	217
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
		21,39	33,36	96,62	786

**ИТОГО:**

**51,85**



#poelidovolen



№Сб. раз.	2 день	Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>									
338/2015		Плоды свежие (яблоки, бананы)	130	1,24	0,59	20,02	93		
08/2004		Салат "Столичный" (грудки куриные, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Переменка)	75	4,96	12,09	5,06	149		
ТТК 2018 г		Сэндвич с колбасой п/к (п/ф Комбинат)	70	7,10	7,52	26,57	203		
ТТК		Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка", яйцом	100/0,5шт сред.	8,36	9,70	7,57	152		
				<b>5,42</b>	<b>7,48</b>	<b>14,81</b>	<b>149</b>		
103/2015		Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/22	6,56	6,11	20,95	166		
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>									
ТТК 2019г		Горбуша (филе) запеченная в соусе "Нежный"	60/30	17,30	8,67	1,03	154		
ТТК 2019 г		Голень запеченная, огурец соленый (доп. гарнир)	100/40	23,04	23,04	1,35	306		
ТТК		Сосиски отварные с соусом Переменка	100/40	10,52	42,10	2,40	431		
				<b>16,95</b>	<b>24,60</b>	<b>1,59</b>	<b>297</b>		
ТТК 2016		Лазанья из слоенного теста с мясом (тесто слоеное бездрожжевое)	200	22,97	27,13	34,2	480		
ТТК 2019		Жаркое из птицы (грудки куриные), огурец соленый (доп. гарнир)	80/200/20 сред.	25,16	24,65	28,95	440		
				<b>24,07</b>	<b>25,84</b>	<b>31,55</b>	<b>460</b>		
<b>ГАРНИРЫ</b>									
304/2015		Рис отварной с маслом	180/5	4,64	10,15	48,1	302		
312/2015		Пюре картофельное	150	3,28	4,53	22	146		
				<b>3,96</b>	<b>7,41</b>	<b>35,05</b>	<b>224</b>		
<b>НАПИТКИ</b>									
342/2015		Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,87	175		
ТТК 2015		Компот из замороженной компотной смеси	200	2,43	0,06	26,6	108		
006/2004		Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/15/10 сред.	0,09	0,01	15,3	63		
				<b>0,89</b>	<b>0,08</b>	<b>23,25</b>	<b>95</b>		
		Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,8	91		
				<b>Итого-</b>	<b>69,00</b>	<b>32,9</b>	<b>33,8</b>	<b>88,4</b>	<b>796</b>



Мобильное приложение «Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



1-4 класс

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,86	3,65	5,02	56
Мясо тушеное	50/50	9,02	8,19	20,04	191
Макароны отварные (масло сливочное)	150	5,64	4,47	35,95	207
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,27	0,06	15,23	63
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
		19,55	17,29	111,76	688

**ИТОГО:**

**51,85**

МБОУ  
«Гимназия №7  
имени Героя России  
«Козина»  
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88



№Сб. рец 3-ий день

Наименование блюда	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)	110	1,24	0,59	20,02	93	
67/2015 Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы соленые, лук, масло растительное)	120	1,47	12,19	8,61	151	
20/2015 Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,65	1,08	39	
	<b>сред.</b>	<b>1,04</b>	<b>5,48</b>	<b>9,90</b>	<b>94</b>	
243/1983r Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы п/ф	250/10/22	14,45	9,64	28,63	260	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,19	17,68	2,85	231	
ТТК 2019 Котлеты "Аппетитные" мясо куриные (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	80/60	12,08	13,23	7,68	196	
ТТК Горбуша (филе) запеченная с сыром	60/5	16,32	9,61	2,54	162	
ТТК Шашлычок из куриной грудки на шампуре	85	16,21	15,85	1,5	216	
	<b>сред.</b>	<b>14,95</b>	<b>14,09</b>	<b>3,64</b>	<b>201</b>	
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	5шт/175/30	47,67	13,97	54,1	541	
ТТК 2019 Голень куриная с рисом и овощами, огурец соленый (доп. гарнир)	250/25	30,84	38,65	48,18	667	
	<b>сред.</b>	<b>39,26</b>	<b>26,31</b>	<b>51,13</b>	<b>604</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
202/2015 Макароны изделия (гр.А) отварные с маслом	180/5	6,81	8,99	43,18	281	
541/2004 Рагу овощное	200	3,74	10,19	22,41	198	
	<b>сред.</b>	<b>5,28</b>	<b>9,59</b>	<b>32,80</b>	<b>240</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2015 Компот из замороженной вишни	200	0,20	0,05	26,60	109	
ТТК Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/10/20	1,09	0,09	25,87	112	
700/2004 Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	24,88	103	
	<b>сред.</b>	<b>0,47</b>	<b>0,06</b>	<b>25,78</b>	<b>108</b>	
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,27	14,1	68	
<b>Итого-</b>		<b>69,00</b>	<b>23,63</b>	<b>29,49</b>	<b>86,25</b>	<b>711</b>

МБОУ «Гимназия №7 имени Героя России Ю.А. Козака»

Директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Мобильное приложение «Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



1-4 класс

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	8
Запеканка картофельная с куриными грудками, маслом	180/5	19,63	29,88	23,92	444
Чай с сахаром, лимоном и курагой	200/15/7/20	1,273	0,057	28,73	119
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
		24,66	30,44	77,43	686

**ИТОГО:**

**51,85**

МБОУ  
«Гимназия №7  
имени Героя России  
А.В. Козина»  
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN  
@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

№Сб. рец. 4 день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)	120	1,14	0,54	18,5	86	
ТТК 2014 Салат "Оранжевый" (капуста свежая, морковь, яблоки, апельсин, сахар, масло растительное)	110	1,18	7,57	11,6	122	
№83/2015 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10	5,02	10,81	15,1	179	
37/2015 Салат картофельный с огурцами (картофель, лук репч, огурцы соленые, морковь, масло растительное)	120	1,75	6,29	11,8	112	
	<b>сред.</b>	<b>2,27</b>	<b>6,30</b>	<b>14,25</b>	<b>125</b>	
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/11/20	4,15	9,75	9,75	145	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Люля кебаб из говядины (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	80/55	14,85	14,34	6,69	214	
ТТК Медальоны из куриных грудок запеченные с сыром, томатом	80/10	24,00	26,23	0,37	335	
	<b>сред.</b>	<b>19,43</b>	<b>20,29</b>	<b>3,53</b>	<b>275</b>	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	220	21,63	42,50	6,49	497	
436/2004 Азу из говядины, зеленый горошек (доп. гарнир)	50/200/10	18,37	23,24	25,70	386	
ТТК 2019 Горбуша с рисом и зеленым горошком	70/200	19,19	14,09	50,25	404	
ТТК 2019 Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой со сгущенкой	3шт/180/15	10,98	3,98	64,13	337	
	<b>сред.</b>	<b>17,54</b>	<b>20,95</b>	<b>36,64</b>	<b>406</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК Картофель запеченный	150	4,35	15,85	35,29	302	
302Т4/2015 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	7,99	10,10	50,29	324	
	<b>сред.</b>	<b>6,17</b>	<b>12,98</b>	<b>42,79</b>	<b>313</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
685/2004 Чай пакетированный с сахаром	200/15			15	60	
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюка)	200	1	0,08	30,6	128	
1699/2004 Напиток лимонный	200	0,14	0,016	24,4	101	
	<b>сред.</b>	<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>23,32</b>	<b>96</b>	
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,4	79	
<b>Итого-</b>		<b>69,00</b>	<b>28,5</b>	<b>40,6</b>	<b>133,4</b>	<b>1019</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



1-4 класс

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Овощи натуральные свежие (помидоры)

60 0,66 0,12 2,28 14

Тефтели из говядины в соусе томатном

70/40 10,26 11,96 8,81 184

Рис отварной

150 3,83 5,43 40,01 224

Какао с молоком

200 4 2,1 25,17 145

Печенье весовое

3 шт./48 3,6 4,7 29,76 201

Хлеб сельский

20 1 0,2 9 44

Хлеб пшеничный

30 2,28 0,24 14,76 71

25,63 24,75 129,79 883

**ИТОГО:**

**51,85**



#poelidovolen

Мобильное приложение «Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88



№Сб. рец. 5 день

Наименование блюда	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,45	15,4	72	
65/2013 Салат "Витаминка" (морковь, яблоки, курага, клюква, сахар, масло растительное)	120	1,97	6,20	23,29	158	
ТТК Салат из квашеной капусты с клюквой (капуста квашеная, лук, клюква, сахар, масло растительное)	100/5	1,63	5,1	8,43	89	
ТТК 2016 Салат "Мечта" (свежая капуста, кукуруза к/с, зел. горошек к/с, масло растительное)	100	1,52	15,08	3,65	157	
	<b>сред.</b>	<b>1,52</b>	<b>6,71</b>	<b>12,69</b>	<b>119</b>	
97/2015 Суп картофельный со сметаной	250/20	3,04	5,98	20,57	149	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
нац. 1998 Мясо по-татарски	50/50	15,49	17,36	2,69	229	
ТТК 2019 Котлеты Школьные п/ф, огурец соленый (доп. гарнир)	80/65	12,70	12,20	8,85	194	
ТТК Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	95/5	26,72	29,31	0,44	373	
ТТК Сосиски отварные с соусом "Переменка" огурец соленый (доп. гарнир)	100/30/30	10,73	36,63	2,51	384	
	<b>сред.</b>	<b>16,41</b>	<b>23,88</b>	<b>3,62</b>	<b>295</b>	
205/2015 Плов с говядиной, огурец соленый (доп. гарнир)	50/200/30	20,35	23,38	53,97	509	
ТТК 2019 Запеканка рисовая с рыбой (фарш минтая и горбуша)	200	25,06	18,40	24,72	366	
	<b>сред.</b>	<b>22,71</b>	<b>20,89</b>	<b>39,35</b>	<b>438</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
216/2004 Картофель тушеный	150	3,25	10,64	24,5	208	
202,309/201 Спагетти твердых сортов отварные с маслом	180/5	6,81	8,99	43,2	281	
	<b>сред.</b>	<b>5,03</b>	<b>9,82</b>	<b>33,82</b>	<b>245</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2015 Компот из замороженной компотной смеси	200	2,43	0,06	26,6	108	
379/2015 Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,1	152	
ТТК Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/10	0,56	0,05	20,5	86	
	<b>сред.</b>	<b>2,10</b>	<b>0,54</b>	<b>25,38</b>	<b>115</b>	
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,27	14,1	68	
<b>Итого-</b>	<b>69,00</b>	<b>26,94</b>	<b>41,21</b>	<b>89,65</b>	<b>842</b>	

МБОУ «Гимназия №7 имени Героя России А.Б. Козина»  
 Директор  
 Калькулятор  
 Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение «Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

№Сб. рец. 6 день

Наименование блюд  
**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)  
ТТК 2018 Сэндвич с сыром (булочка)

выход	стоимо	белки	жиры	углев	ккал
160	1,5	0,7	24,6	115	
70	11,98	11,00	26,57	256	
сред.	6,74	5,85	25,61	186	

243/1983 Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы п/ф

250/15/33	16,35	11,97	29,04	290	
-----------	-------	-------	-------	-----	--

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

ТТК Сосиски отварные с соусом Переменка

100/30	10,49	36,40	2,40	380	
сред.	10,49	36,40	2,40	380	

**ГАРНИРЫ**

202/2015 Макароны изделия (гр.А) отварные

200	7,50	5,90	47,90	276	
сред.	7,50	5,90	47,90	276	

**НАПИТКИ**

ТТК Чай пакетированный с сахаром, лимоном, курагой  
ТТК 2015 Компот из замороженной вишни

200/15/7/20	1,06	0,00	28,68	118	
200	0,20	0,05	26,60	109	
сред.	0,63	0,03	27,64	114	

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

25/20	2,77	0,41	21,1	102	
-------	------	------	------	-----	--

Итого- 69,00 28,13 48,59 124,6 1057

МБОУ  
«Гимназия №7  
имени Героя России  
Козина»  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

