

Начальная школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Гуляш из говядины н/шк н/ф <small>говядина 1 категории б/к н/шк, лук репчатый н/ф н/шк, масло сливочное 72,5% м.д.ж н/шк, томатная паста 25% сух. вещ. н/шк, мука пшеничная высший сорт н/шк, соль поваренная йодированная н/шк</small>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2	32-02
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк <small>крупа гречневая ядрица н/шк, масло сливочное 72,5% м.д.ж н/шк, соль поваренная йодированная н/шк</small>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-26
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк <small>сахар-песок н/шк, лимон н/шк, чай черный байховый н/шк</small>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-27
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-33
15	Хлеб бородинский н/шк	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	1-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-554, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-78	65-47
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Икра из кабачков. Консервы н/шк	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-1	2-00
200	Рассольник Ленинградский н/шк н/ф <small>картофель н/ф н/шк, говядина 1 категории б/к н/шк, огурцы солёные без уксуса н/шк, сметана 15% м.д.ж н/шк, лук репчатый н/ф н/шк, морковь н/ф н/шк, крупа рисовая н/шк, масло подсолнечное н/шк, соль поваренная йодированная н/шк, лавровый лист н/шк</small>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	18-91
75	Тефтели (2-вариант) н/шк н/ф <small>лук репчатый н/ф н/шк, говядина 1 категории б/к н/шк, свинина б/к н/ф н/шк, масло подсолнечное н/шк крупа рисовая н/шк, мука пшеничная высший сорт н/шк, соль поваренная йодированная н/шк</small>	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	24-73
150	Рис отварной н/шк <small>крупа рисовая н/шк, масло сливочное 72,5% м.д.ж н/шк, соль поваренная йодированная н/шк</small>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	8-85
200	Компот из брусники н/шк <small>брусника н/шк, сахар-песок н/шк</small>	Калорийность-33, Углеводы-8	8-98
16,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	0-91
15	Хлеб бородинский н/шк	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	1-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-699, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-83	65-47
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-42, Жиры-48, Углеводы-161	130-94



Директор

Потеряева Л.В.

Зав. столовой

Агеева Е.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Б/пл

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
50	Гуляш из говядины б/пл п/ф <small>говядина 1 категории б/к б/пл, лук репчатый п/ф б/пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж б/пл, томатная паста 25%сух.вещ. б/пл, мука пшеничная высшего сорта б/пл, соль поваренная йодированная б/пл</small>	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2	26-68
160	Каша гречневая рассыпчатая б/пл <small>крупа гречневая ядрица б/пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж б/пл, соль поваренная йодированная б/пл</small>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-08
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл <small>сахар-песок б/пл, лимон б/пл, чай черный байховый б/пл</small>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-27
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-47
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-523, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-75	60-00
Обед (2 смена)			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-34
200	Рассольник Ленинградский б/пл п/ф <small>картофель п/ф б/пл, огурцы солёные без уксуса б/пл, сметана 15% м.д.ж б/пл, лук репчатый п/ф б/пл, морковь п/ф б/пл, крупа рисовая б/пл, масло подсолнечное б/пл, соль поваренная йодированная б/пл, лавровый лист б/пл</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	10-98
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф <small>лук репчатый п/ф б/пл, говядина 1 категории б/к б/пл, свинина б/к п/ф б/пл, масло подсолнечное б/пл, крупа рисовая б/пл, мука пшеничная высшего сорта б/пл, соль поваренная йодированная б/пл</small>	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	24-73
200	Рис отварной б/пл <small>крупа рисовая б/пл, масло сливочное 72,5% м.д.ж б/пл, соль поваренная йодированная б/пл</small>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	11-81
200	Компот из брусники б/пл <small>брусника б/пл, сахар-песок б/пл</small>	Калорийность-33, Углеводы-8	8-98
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-16
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-710, Белки-18, Жиры-30, Углеводы-90	60-00
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-165	120-00



Директор

Потеряева Л.В.

Зав. столовой

Агеева Е.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ 123р.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф <small>свекла п/ф овз, лук репчатый п/ф овз, томатная паста 25%сух.вещ. овз, масло подсолнечное овз, сахар-песок овз, кислота лимонная овз, соль поваренная йодированная овз</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	6-66
200	Рассольник Ленинградский овз п/ф <small>картофель п/ф овз, говядина I категории б/к овз, огурцы солёные без уксуса овз, сметана 15% м.д.ж овз, лук репчатый п/ф овз, морковь п/ф овз, крупа рисовая овз, масло подсолнечное овз, соль поваренная йодированная овз, лавровый лист овз</small>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	18-70
65	Гуляш из говядины овз п/ф <small>говядина I категории б/к овз, лук репчатый п/ф овз, масло сливочное 72,5% м.д.ж овз, томатная паста 25%сух.вещ. овз, мука пшеничная высший сорт овз, соль поваренная йодированная овз</small>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	34-69
150	Рис отварной овз <small>крупа рисовая овз, масло сливочное 72,5% м.д.ж овз, соль поваренная йодированная овз</small>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	8-85
200	Компот из брусники овз <small>брусника овз, сахар-песок овз</small>	Калорийность-33, Углеводы-8	8-98
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-06
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-46
Итого за Обед		Калорийность-670, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-85	80-40
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	27-60
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	15-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	42-60
Итого за день		Калорийность-1 033, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-172	123-00

Директор

Потеряева Л.В.



Зав. столовой

Агеева Е.А.

Калькулятор

Бровапова Н.В.