

1-4 классы льгота 2/4 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<u>Завтрак</u>					
60	салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	кКал-55, Жир-5, Угл-1	8-45		
80	тефтели мясные с рисом - "ёжики", соус томатный с овощами	кКал-242, Бел-10, Жир-16, Угл-16	62-45		
160	картофель отварной с маслом	кКал-187, Бел-3, Жир-7, Угл-27	11-14		
200	чай с сахаром	кКал-14, Угл-13	1-51		
20	хлеб пшеничный (нарезка)	кКал-59, Бел-2, Угл-12	1-77		
Итого за Завтрак			85-32		
<u>Обед 2 смена</u>					
200	борщ с капустой и картофелем	кКал-157, Бел-4, Жир-8, Угл-17	12-36		
100	рыба припущенная (минтай) в томате с овощами	кКал-179, Бел-1, Жир-16, Угл-8	42-92		
150	рис отварной	кКал-247, Бел-5, Жир-4, Угл-47	6-78		
20	хлеб пшеничный (нарезка)	кКал-59, Бел-2, Угл-12	3-14		
20	хлеб ржаной украинский	кКал-39, Бел-1, Угл-8	1-77		
130	яблоко	кКал-58, Угл-13	15-65		
200	чай с лимоном	кКал-26, Бел-2, Угл-6	3-71		
Итого за Обед 2 смена			86-33		
Итого за день			171-65		
Директор	Бондаренко Ю.А.	Заведующая столовой	Салельникова И.В.	Диет. сестра	Пешева Л.Л.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	салат витаминный 2 вар	ккал=28, бел=1, Угл=6	12-37
200	борщ с капустой и картофелем	ккал=157, бел=8, Жир=8, Угл=17	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ккал=120, бел=10, Жир=10, Угл=8	42-92
180	рис отварной	ккал=247, бел=5, Жир=4, Угл=47	8-13
200	напиток плодово-ягодный	ккал=26, бел=2, Угл=6	9-83
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=50, бел=2, Угл=12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=54, бел=1, Угл=8	1-77
Итого за Обед		ккал=715, бел=36, Жир=28, Угл=106	90-52

Итого за Обед

Обед 2 смена

60	салат витаминный 2 вар	с/кар=28, йогурт=10	12-37
200	борщ с капустой и картофелем	с/кар=137, йогурт=10, йогурт=10, с/кар=10	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	с/кар=70, йогурт=10, йогурт=10, с/кар=10	42-92
180	рис отварной	с/кар=247, йогурт=10, йогурт=10, с/кар=10	8-13
200	напиток плодово-ягодный	с/кар=200, йогурт=10, йогурт=10	9-83
20	хлеб пшеничный (нарезка)	с/кар=59, йогурт=2, йогурт=2	3-14
20	хлеб ржаной украинский	с/кар=59, йогурт=1, йогурт=1	1-77
Итого за Обед 2 смена		с/кар=515, йогурт=10, йогурт=25, с/кар=104	90-52
Итого за день		с/кар=1470, йогурт=12, йогурт=10, с/кар=208	181-04

Итого за день

Заведующая
столовойС. С. Спелтыникова
И. В.

Друга секција

Figure 1.1



5-11 кл. дети мобилизованных 2/4 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	н. п. н. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	салат витаминный 2 вар	ккал=28, бел+1, жиры-	12-37
200	борщ с капустой и картофелем	ккал=157, бел+4, жиры8, жиры17	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ккал=79, бел+1, жиры16, жиры8	42-92
180	рис отварной	ккал=247, бел+5, жиры4, жиры47	8-13
200	напиток плодово-ягодный	ккал=26, бел+2, жиры-	9-83
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=99, бел+2, жиры12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=99, бел+1, жиры8	1-77
Итого за Обед			90-52
<u>Обед 2 смена</u>			
60	салат витаминный 2 вар	ккал=28, бел+1, жиры-	12-37
200	борщ с капустой и картофелем	ккал=157, бел+4, жиры8, жиры17	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ккал=79, бел+1, жиры16, жиры8	42-92
180	рис отварной	ккал=247, бел+5, жиры4, жиры47	8-13
200	напиток плодово-ягодный	ккал=26, бел+2, жиры-	9-83
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=99, бел+2, жиры12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=99, бел+1, жиры8	1-77
Итого за Обед 2 смена			90-52
Итого за день			181-04

Директор

Бондаренко
Ю.А.Заведующая
столовойСидячих
И.В.

Диет. сестра

Пешева Т.Т.

Питание ОВЗ 2/4 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	ккал=44, белк=5, угле=1	8-45
80	тефтели мясные с рисом - "ёжики"	ккал=241, белк=12, угле=10, витамин=1	61-35
160	картофель отварной с маслом	ккал=187, белк=3, угле=7, витамин=2	11-14
200	чай с сахаром	ккал=14, витамин=3	1-51
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=59, белк=2, угле=12	3-14
100	мандарины	ккал=58, белк=1, угле=8	23-10
Итого за завтрак			108-69
Обед			
100	салат витаминный 2 вар	ккал=46, белк=2, угле=10	20-61
200	борщ с капустой и картофелем	ккал=157, белк=4, угле=8, витамин=17	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ккал=170, белк=1, угле=10, витамин=8	42-92
160	рис отварной	ккал=220, белк=4, угле=4, витамин=42	7-23
200	чай с сахаром	ккал=14, витамин=3	1-51
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=59, белк=2, угле=12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=39, белк=1, угле=8	1-77
140	яблоко	ккал=66, белк=1, угле=14, витамин=14	19-15
Итого за Обед			108-69
Обед 2 смена			
100	салат витаминный 2 вар	ккал=46, белк=2, угле=10	20-61
200	борщ с капустой и картофелем	ккал=157, белк=4, угле=8, витамин=17	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ккал=170, белк=1, угле=10, витамин=8	42-92
200	рис отварной	ккал=224, белк=5, угле=5, витамин=53	9-04
200	чай с сахаром	ккал=14, витамин=3	1-51
20	хлеб ржаной украинский	ккал=39, белк=1, угле=8	1-77
Итого за Обед 2 смена			88-21
Полдник			
150	мандарины	ккал=57, белк=1, угле=11	34-65
100	рулет с корицей		28-00
200	чай с сахаром	ккал=14, витамин=3	1-51
400	снежок 2,5% 400 гр	ккал=51, белк=1, угле=14	63-00
Итого за Полдник			127-16
Итого за день			432-75

Директор:

Зам. директора

Зав. диет. столовой

Соп. психолога

Дир. сестры

Психолог

Ю.А.

И.В.



Питание ОВЗ 2/4 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	ккал:55, белк:5, жир:5, витамин:1	8-45
80	тефтели мясные с рисом -"ёжики"	ккал:241, белк:12, жир:10, витамин:1	61-35
160	картофель отварной с маслом	ккал:187, белк:3, жир:7, витамин:27	11-14
200	чай с сахаром	ккал:14, белк:0	1-51
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал:59, белк:2, витамин:2	3-14
Итого за Завтрак			85-59
Обед			
100	салат витаминный 2 вар	ккал:40, белк:2, витамин:10	20-61
200	борщ с капустой и картофелем	ккал:187, белк:4, жир:8, витамин:17	12-36
90	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ккал:179, белк:1, жир:16, витамин:8	42-92
160	рис отварной	ккал:220, белк:4, жир:0, витамин:42	7-23
200	чай с сахаром	ккал:14, белк:0	1-51
20	хлеб ржаной украинский	ккал:39, белк:1, витамин:8	1-77
140	яблоко	ккал:66, белк:1, жир:1, витамин:14	19-15
Итого за Обед			105-55
Итого за день			191-14

Директор

Бондаренко

Заведующая
столовойСалетникова
И В

Диет. сестра

Пенкина Л. Г.



Питание ФКУ 2/4 (ФКУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	салат из помидоров с растительным маслом	ккал: 174 Бел: 1 Жир: 10 Углеб:	14-48
200	суп картофельный	ккал: 107 Бел: 2 Жир: 4 Углеб:	14-03
180	гречка отварная ФКУ	ккал: 284 Бел: 2 Жир: 7 Углеб:	28-98
30	хлеб ФКУ		27-00
200/10	чай с лимоном	ккал: 14 Углеб:	3-08
160	мандарины	ккал: 61 Бел: 1 Углеб:	36-95
Итого за Обед			124-52
<u>Полдник</u>			
35	печенье безглютеновое		75-83
200	чай с сахаром	ккал: 14 Углеб:	1-48
160	яблоко	ккал: 77 Бел: 1 Жир: 1 Углеб:	21-43
Итого за Полдник			98-74
Итого за день			223-26
Директор	Инспектор Ю. А.	Заведующая столовой	Сопутствующая И. В.
Днев. сестра			Пешева Л. Л.

1-11 классы 2/4 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

80	тефтели мясные с рисом - "ёжики"	ска=240, бел=12, жир=10, витамин=	82-00
180	макароны отварные	ска=218, бел=8, жир=10, витамин=	13-00
30	соус томатный с овощами	ска=90, бел=2, жир=0, витамин=	3-00
200	чай с сахаром	ска=14, витамин=	2-00
Итого за Завтрак			100-00

Обед

100	салат из капусты пекинской и свежих овощей	ска=73, бел=1, жир=7, витамин=	26-00
100	салат из свеклы с кукурузой (яблоком)	ска=122, бел=1, жир=8, витамин=	10-00
100	салат из моркови по-корейски		21-00
200	борщ с капустой и картофелем	ска=147, бел=4, жир=8, витамин=	16-00
60	икра кабачковая	ска=14, бел=1, витамин=	20-00
160	пельмени отварные (куриные)	ска=196, бел=14, жир=21, витамин=	72-00
80	рыба припущенная (минтай) в соусе с овощами	ска=159, бел=1, жир=14, витамин=	38-00
100	шашлычки куриные	ска=143, бел=7, жир=9, витамин=	89-00
100	курица запеченная	ска=287, бел=27, жир=20	48-00
160	рис отварной	ска=220, бел=4, жир=0, витамин=	9-00
80	макиты домашние		33-00
180	картофель отварной с маслом	ска=211, бел=4, жир=8, витамин=	14-00
20	сметана		9-00
200	компот из ягод замороженных	ска=98, витамин=	14-00
200	компот из плодов и ягод сушеных (курага)	ска=69, бел=1, витамин=	13-00
200	чай с сахаром	ска=14, витамин=	2-00
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ска=59, бел=2, витамин=	4-00
30	хлеб ржаной украинский	ска=59, бел=2, витамин=	3-00
Итого за Обед			441-00

Обед 2 смена

100	салат из свежих огурцов с луком	ска=69, бел=1, витамин=	17-00
100	салат из квашеной капусты с луком	ска=12, бел=2, витамин=	26-00
200	суп сливочный	ска=109, бел=2, жир=4, витамин=	34-00
160	каша гречневая рассыпчатая	ска=254, бел=9, жир=6, витамин=	6-00
200/10	чай с лимоном	ска=14, витамин=	4-00
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ска=59, бел=2, витамин=	4-00
Итого за Обед 2 смена			91-00
Итого за день			632-00

Директор

Заведующий столовой

Сметанова И В

Диет. сестра

Пешкина Т. Т.