

1-4 классы льгота 1/5 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
	Омлет натуральный с		
150	зеленым горошком, сыр	кКал-196, Бел-11, Жир-15, Угл-5	29-24
	порционный		
30	Бутерброд с маслом	кКал-146, Бел-2, Жир-11, Угл-10	22-17
20	Хлеб пшеничный (нарезка)	кКал-59, Бел-2, Угл-12	3-14
	Напиток		
200	витаминизированный	кКал-78, Угл-19	11-20
	"Витошка"		
130	Яблоко	кКал-49, Бел-1, Угл-10	20-52
	Итого за Завтрак	кКал-611, Бел-22, Жир-30, Угл-62	86-27
<u>Обед 2 смена</u>			
200	Свекольник	кКал-169, Бел-3, Жир-8, Угл-21	13-93
240	Рагу из овощей с куриным	кКал-408, Бел-23, Жир-26, Угл-20	61-22
	филе		
20	Хлеб пшеничный (нарезка)	кКал-59, Бел-2, Угл-12	6-28
20	Хлеб ржаной украинский	кКал-39, Бел-1, Угл-8	1-77
220	Чай с яблоком и сахаром	кКал-67, Угл-16	3-97
	Итого за Обед 2 смена	кКал-745, Бел-29, Жир-34, Угл-78	87-17
	Итого за день	кКал-1 271, Бел-51, Жир-64, Угл-139	173-44

Директор

Бондаренко
Ю.А.Заведующая
столовойСапельникова
И.В.

Диет. сестра

Пешева Л.Л.

5-11 классы льгота 1/5 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	свекольник	ккал=100, бел+3, жир+8, Vit+21	13-93
250	рагу из овощей с куриным филе	ккал=354, бел+25, жир+20, Vit+21	70-68
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=90, бел+2, Vit+12	2-91
20	хлеб ржаной украинский	ккал=90, бел+1, Vit+8	1-77
200	чай с сахаром	ккал=14, Vit+3	1-55
Итого за Обед			90-84
<u>Обед 2 смена</u>			
200	свекольник	ккал=100, бел+3, жир+8, Vit+21	13-93
250	рагу из овощей с куриным филе	ккал=354, бел+25, жир+20, Vit+21	70-68
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=90, бел+2, Vit+12	2-91
20	хлеб ржаной украинский	ккал=90, бел+1, Vit+8	1-77
200	чай с сахаром	ккал=14, Vit+3	1-55
Итого за Обед 2 смена			90-84
Итого за день			181-68



Директор

Бондаренко
Н.А.Заведующая
столовойСидорова
Н.В.

Дюет-сестра

Пешева Т.Т.

5-11 кл.дети мобилизованных 1/5 (5-11классы)

Выход (г)	Наименование блюда	мл, пен. (ккал), белки (г), углеводов (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	свекольник	кбжу:160, белк:3, жир:8, угле:21	13-93
250	рагу из овощей с куриным филе	кбжу:154, белк:25, жир:20, угле:21	70-68
20	хлеб пшеничный (нарезка)	кбжу:90, белк:2, угле:12	2-91
20	хлеб ржаной украинский	кбжу:91, белк:1, угле:8	1-77
200	чай с сахаром	кбжу:14, угле:3	1-55
Итого за Обед			90-84
<u>Обед 2 смена</u>			
200	свекольник	кбжу:160, белк:3, жир:8, угле:21	13-93
250	рагу из овощей с куриным филе	кбжу:154, белк:25, жир:20, угле:21	70-68
20	хлеб пшеничный (нарезка)	кбжу:90, белк:2, угле:12	2-91
20	хлеб ржаной украинский	кбжу:91, белк:1, угле:8	1-77
200	чай с сахаром	кбжу:14, угле:3	1-55
Итого за Обед 2 смена			90-84
Итого за день			181-68

Директор

Бобаренко
Ю.А.Заведующий
столовой

M

Сидельникова
И В

Днет сестра

Пензенский госуниверситет

Питание ОБЗ 1/5 (5-11классы)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
120	омлет натуральный с зеленым горошком	ккал=196, белк=11, жир=14, VitA=	24-65
55	бутерброд с сыром и маслом	ккал=229, белк=8, жир=15, VitA=19	23-77
20	хлеб ржаной украинский	ккал=10, белк=1, VitA=8	1-77
200	мандарины	ккал=76, белк=2, VitA=3	46-20
200	чай с сахаром	ккал=14, VitA=3	1-55
Итого за Завтрак			97-94
Обед			
100	салат витаминный 2 вар	ккал=46, белк=2, VitA=10	23-29
200	свекольник	ккал=109, белк=3, жир=8, VitA=21	13-93
230	рагу из овощей с куриным филе	ккал=126, белк=21, жир=26, VitA=20	61-22
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=91, белк=2, VitA=12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=10, белк=1, VitA=8	1-77
200/10	чай с лимоном	ккал=14, VitA=3	3-75
Итого за Обед			107-10
Обед 2 смена			
100	салат витаминный 2 вар	ккал=46, белк=2, VitA=10	23-29
200	свекольник	ккал=109, белк=3, жир=8, VitA=21	14-03
230	рагу из овощей с куриным филе	ккал=126, белк=21, жир=26, VitA=20	61-22
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=91, белк=2, VitA=12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=10, белк=1, VitA=8	1-77
200	чай с сахаром	ккал=14, VitA=3	1-76
200	мандарины	ккал=76, белк=2, VitA=3	46-20
Итого за Обед 2 смена			151-41
Полдник			
30	бисквит с начинкой	ккал=14, VitA=3	13-50
200/10	чай с лимоном	ккал=14, VitA=3	3-75
200	Сок Моя семья	ккал=76, белк=1, VitA=18	24-77
Итого за Полдник			42-02
Итого за день			398-47



Заведующая
столовой

[Signature]

Сопедельникова
И.В.

Диет.эксперт

[Signature]

Пешенева Л.Л.

Питание ОВЗ 1/5 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. кал. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
120	омлет натуральный с зеленым горошком	ккал=196, бел=11, жир=5, угле=8	24-65
55	бутерброд с сыром и маслом	ккал=220, бел=8, жир=15, угле=10	23-77
20	хлеб ржаной украинский	ккал=99, бел=1, угле=8	1-77
200	мандарины	ккал=56, бел=2, угле=15	46-20
200	чай с сахаром	ккал=12, бел=0, угле=3	1-55
Итого за Завтрак			97-94
<u>Обед</u>			
200	свекольник	ккал=169, бел=3, жир=8, угле=21	13-93
230	рагу из овощей с куриным филе	ккал=326, бел=25, жир=20, угле=20	61-22
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=99, бел=2, угле=12	3-14
20	хлеб ржаной украинский	ккал=99, бел=1, угле=8	1-77
200/10	чай с лимоном	ккал=14, бел=0, угле=3	3-75
30	кондитерское изделие 30г	ккал=160, бел=2, жир=5, угле=18	10-32
Итого за Обед			94-13
Итого за день			192-07

Директор

Заведующий

Заведующий

Сопровождающая

Дневная

Пенсия



Заведующий
столовой

Дневная

Питание ФКУ 1/5 (ФКУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед 2 смена			
100	салат из квашеной капусты с луком	ккал-102, бел-2, жир-0,5	15-64
200	суп из овощей	ккал-100, бел-2, жир-0,5, витамин-14	5-41
200	рис с овощами (ФКУ)	ккал-171, жир-1, витамин-0	57-33
30	хлеб ФКУ		27-00
200	чай с сахаром	ккал-14, бел-0,3	1-51
160	яблоко	ккал-72, бел-1, жир-0,5, витамин-10	21-89
30	печенье безглютеновое		45-99
130	мандарины	ккал-49, бел-1, витамин-0	27-30
200/10	чай с лимоном	ккал-14, бел-0,3	3-22
Итого за Обед 2 смена			205-29
Итого за день			205-29

Заведующая
столовой

Сидельникова
Н В

Диет. сестра

Пешева Т.Т.

1-11 классы 1/5 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	омлет натуральный	ккал=142, бел=9, жир=11, угле=2	20-00
50	бутерброд с сыром и маслом сливочным	ккал=82, бел=7, жир=11, угле=13	25-00
200	чай с сахаром	ккал=14, угле=3	2-00
Итого за Завтрак			47-00
<u>Обед</u>			
100	салат витаминный 2 вар	ккал=46, бел=2, угле=10	26-00
100	салат зимний		37-00
150	салат из моркови по-корейски		21-00
200	свекольник	ккал=109, бел=3, жир=8, угле=21	15-00
220	рагу из овощей с куриным филе	ккал=312, бел=22, жир=25, угле=19	67-00
80	колбаски для жарки		48-00
200	вареники с картофелем (полуфабрикат)	ккал=114, бел=17, жир=40	51-00
100	курица запеченная в кисло-сладком соусе	ккал=177, бел=11, жир=11, угле=13	82-00
230/30	перец фаршированный		86-00
180	каша перловая с грибами	ккал=238, бел=5, жир=7, угле=37	14-00
180	макароны отварные	ккал=218, бел=4, жир=10, угле=27	12-00
160	каша гречневая рассыпчатая	ккал=254, бел=9, жир=6, угле=42	8-00
30	соус томатный с овощами	ккал=91, бел=2, жир=6, угле=9	2-00
200/10	чай с лимоном	ккал=14, угле=3	6-00
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=91, бел=2, угле=12	4-00
200	компот из ягод замороженных	ккал=96, угле=24	20-00
200	компот из плодов и ягод сушеных (курага)	ккал=91, бел=1, угле=16	11-00
Итого за Обед			510-00
<u>Обед 2 смена</u>			
100	салат из квашеной капусты с луком	ккал=12, бел=2, угле=3	26-00
80	салат из помидоров с растительным маслом	ккал=91, бел=1, жир=8, угле=3	14-00
200	суп сливочный	ккал=96, бел=2, жир=14, угле=14	30-00
80	манты домашние		33-00
100	бифитекс с сыром	ккал=240, бел=9, жир=14, угле=24	76-00
200	чай с сахаром	ккал=14, угле=3	2-00
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал=91, бел=2, угле=12	4-00
Итого за Обед 2 смена			185-00
Итого за день			742-00

Директор

Заведующий

Заведующая

Специалист

Дист. сестра

Пещева Г.Т.