14.10.2021 (разраб ср.ш многодет., 1чт)

Школа (осень 2021 ср.ш многодет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	1 раз.питание	
25/40	***Гуляш из мяса отварного (говядина)***	кКал-97, Бел-10, Жир-5, Угл-3
	мясо, морковь, лук , томат, масло сливочное, мука пшеничная	
120	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом***	кКал-204, Бел-7, Жир-5, Угл-33
	крупа гречневая, масло сливочное	
200	***Компот из свежих яблок***	кКал-101, Угл-24
	яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
40	***Хлеб***	кКал-84, Бел-2, Угл-18
	Итого за 1 раз.питание	кКал-486, Бел-19, Жир-10, Угл-78
	Итого за день	кКал-486, Бел-19, Жир-10, Угл-78

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б. _____

1.10.2021 (осень 2021 нач.шк. бюджет 1р, 1чт)

Школа (осень 2021 нач.шк. бюджет 1р)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	1 раз.питание	
40/50	***Гуляш из мяса отварного (говядина)***	кКал-134, Бел-14, Жир-7, Угл-4
	мясо, морковь, лук , масло сливочное, томат, мука пшеничная	
130	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом***	кКал-221, Бел-8, Жир-5, Угл-35
	крупа гречневая, масло сливочное	
200	***Компот из свежих яблок***	кКал-101, Угл-24
	яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
40	***Хлеб***	кКал-84, Бел-2, Угл-18
	Итого за 1 раз.питание	кКал-540, Бел-24, Жир-12, Угл-81
	Итого за день	кКал-540, Бел-24, Жир-12, Угл-81

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б. _____

14.10.2021 (осень 2021. нач.шк.2р., 1чт)

Школа (осень 2021. нач.шк.2р.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак Начальная школа	
200	***Каша рисовая молочная***	кКал-255, Бел-6, Жир-10, Угл-35
	молоко свежее, рис, сахар, масло сливочное	
30	***Батон***	кКал-92, Бел-3, Жир-2, Угл-15
200	***Чай с вареньем (школа)***	кКал-56, Угл-14
	варенье, чай	
	Итого за Завтрак Начальная школа	кКал-403, Бел-9, Жир-12, Угл-64
	Обед Начальная Школа	
250/10	***Борщ с капустой и картофелем и сметаной***	кКал-168, Бел-9, Жир-9, Угл-14
	свекла, капуста свежая, картофель, морковь, сметана , лук , томат, соль, масло растительное, зелень разная, чеснок, сахар, лавровый лист	
50/60	***Гуляш из мяса отварного (говядина)***	кКал-163, Бел-17, Жир-9, Угл-5
	мясо, морковь, лук , томат, масло сливочное, мука пшеничная	
150	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом***	кКал-255, Бел-9, Жир-6, Угл-41
	крупа гречневая, масло сливочное	
200	***Компот из свежих яблок***	кКал-101, Угл-24
	яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
50	***Хлеб***	кКал-105, Бел-3, Угл-22
	Итого за Обед Начальная Школа	кКал-792, Бел-38, Жир-24, Угл-106
	Итого за день	кКал-1 195, Бел-47, Жир-36, Угл-170

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б. _____

14.10.2021 (осень 2021 нач. шк. 3р., 1чт)

Школа (осень 2021 нач. шк. 3р.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак Начальная школа	

200	***Каша рисовая молочная*** *молоко свежее, рис, сахар, масло сливочное*	кКал-255, Бел-6, Жир-10, Угл-35
30	***Батон***	кКал-92, Бел-3, Жир-2, Угл-15
200	***Чай с вареньем (школа)*** *варенье, чай*	кКал-56, Угл-14
	Итого за Завтрак Начальная школа	кКал-403, Бел-9, Жир-12, Угл-64
	Обед Начальная Школа	
250/10	***Борщ с капустой и картофелем и сметаной*** *свекла, капуста свежая, картофель, морковь, сметана , лук , томат, соль, масло растительное, зелень разная, чеснок, сахар, лавровый лист*	кКал-168, Бел-9, Жир-9, Угл-14
50/60	***Гуляш из мяса отварного (говядина)*** *мясо, морковь, лук , томат, масло сливочное, мука пшеничная*	кКал-163, Бел-17, Жир-9, Угл-5
150	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом*** *крупа гречневая, масло сливочное*	кКал-255, Бел-9, Жир-6, Угл-41
200	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота*	кКал-101, Угл-24
50	***Хлеб***	кКал-105, Бел-3, Угл-22
	Итого за Обед Начальная Школа	кКал-792, Бел-38, Жир-24, Угл-106
	Полдник Начальная школа	
80/5	***Омлет натуральный с маслом*** *яйцо , молоко свежее, масло сливочное*	кКал-172, Бел-8, Жир-15, Угл-2
30	***Батон***	кКал-92, Бел-3, Жир-2, Угл-15
200	***Чай с сахаром (школа)*** *сахар, чай*	кКал-45, Угл-11
100	***Апельсин***	кКал-143, Бел-1, Угл-8
	Итого за Полдник Начальная школа	кКал-452, Бел-12, Жир-17, Угл-36
	Итого за день	кКал-1 647, Бел-59, Жир-53, Угл-206

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б.

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

14.10.2021 (осень 2021 ОВЗ, 1чт)

Школа (осень 2021 ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак Начальная школа	
152	***Каша рисовая молочная*** *молоко свежее, рис, масло сливочное, сахар*	кКал-194, Бел-5, Жир-8, Угл-26
30	***Батон***	кКал-92, Бел-3, Жир-2, Угл-15
200	***Чай с вареньем (школа)*** *варенье, чай*	кКал-56, Угл-14
	Итого за Завтрак Начальная школа	кКал-342, Бел-8, Жир-10, Угл-55
	Завтрак Средняя школа	
148	***Каша рисовая молочная*** *молоко свежее, рис, масло сливочное, сахар*	кКал-189, Бел-5, Жир-7, Угл-26
30	***Батон***	кКал-92, Бел-3, Жир-2, Угл-15
200	***Чай с вареньем (школа)*** *варенье, чай*	кКал-56, Угл-14
	Итого за Завтрак Средняя школа	кКал-337, Бел-8, Жир-9, Угл-55
	Обед Начальная Школа	
250/10	***Борщ с капустой и картофелем и сметаной*** *свекла, капуста свежая, картофель, морковь, сметана , лук , томат, соль, масло растительное, зелень разная, чеснок, сахар, лавровый лист*	кКал-168, Бел-9, Жир-9, Угл-14
40/50	***Гуляш из мяса отварного (говядина)*** *мясо, морковь, лук , томат, масло сливочное, мука пшеничная*	кКал-134, Бел-14, Жир-7, Угл-4
133	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом*** *крупа гречневая, масло сливочное*	кКал-226, Бел-8, Жир-6, Угл-36
200	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота*	кКал-101, Угл-24
50	***Хлеб***	кКал-105, Бел-3, Угл-22
	Итого за Обед Начальная Школа	кКал-734, Бел-34, Жир-22, Угл-100
	Обед Средняя Школа	
250/10	***Борщ с капустой и картофелем и сметаной*** *свекла, капуста свежая, картофель, морковь, сметана , лук , томат, соль, масло растительное, чеснок, зелень разная, сахар, лавровый лист*	кКал-168, Бел-9, Жир-9, Угл-14
200	***Компот из свежих яблок***	кКал-101, Угл-24

	яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
50	***Хлеб***	кКал-105, Бел-3, Угл-22
40/50	***Гуляш из мяса отварного (говядина)***	кКал-134, Бел-14, Жир-7, Угл-4
	мясо, морковь, лук , томат, масло сливочное, мука пшеничная	
130	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом***	кКал-221, Бел-8, Жир-5, Угл-35
	крупа гречневая, масло сливочное	
	Итого за Обед Средняя Школа	кКал-729, Бел-34, Жир-21, Угл-99
	Итого за день	кКал-2 142, Бел-84, Жир-62, Угл-309

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б. _____

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

14.10.2021 (разраб ср.шк. бюджет, 1чт)

Школа (осень 2021 ср.шк. бюджет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Обед Средняя Школа	
250/10	***Борщ с капустой и картофелем и сметаной***	кКал-168, Бел-9, Жир-9, Угл-14
	свекла, капуста свежая, картофель, морковь, сметана , лук , томат, соль, масло растительное, чеснок, зелень разная, сахар, лавровый лист	
200	***Компот из свежих яблок***	кКал-101, Угл-24
	яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
50	***Хлеб***	кКал-105, Бел-3, Угл-22
100	***Яблоки***	кКал-77, Угл-10
	Итого за Обед Средняя Школа	кКал-451, Бел-12, Жир-9, Угл-70
	Итого за день	кКал-451, Бел-12, Жир-9, Угл-70

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б. _____

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

14.10.2021 (осень 2021 ср.шк. доплата, 1чт)

Школа (осень 2021 ср.шк. доплата)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Обед Средняя Школа	
250/10	***Борщ с капустой и картофелем и сметаной***	кКал-168, Бел-9, Жир-9, Угл-14
	свекла, капуста свежая, картофель, морковь, сметана , лук , томат, соль, масло растительное, чеснок, зелень разная, сахар, лавровый лист	
200	***Компот из свежих яблок***	кКал-101, Угл-24
	яблоки, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
50	***Хлеб***	кКал-105, Бел-3, Угл-22
60/60	***Гуляш из мяса отварного (говядина)***	кКал-178, Бел-19, Жир-9, Угл-5
	мясо, морковь, лук , томат, масло сливочное, мука пшеничная	
150	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом***	кКал-255, Бел-9, Жир-6, Угл-41
	крупа гречневая, масло сливочное	
	Итого за Обед Средняя Школа	кКал-807, Бел-40, Жир-24, Угл-106
	Итого за день	кКал-807, Бел-40, Жир-24, Угл-106

Директор _____ Гладышев Д.А. Калькулятор _____ Золотарева Е.Б. _____