

## 27.01.21 Меню для свободной продажи

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 200/10                  | <b>Каша геркулесовая с м.сл.*</b><br><small>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>  | Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5,<br>Углеводы-62                             | <b>16-10</b>                  |
| 150                     | <b>Апельсин*</b>  | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8   | <b>26-86</b>                  |
| 200                     | <b>Какао с молоком сгущенным</b><br><small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>   | Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-25                              | <b>12-17</b>                  |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский</b>   | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-25                              | <b>4-04</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-627, Белки-20, Жиры-8,<br>Углеводы-120                            | <b>59-17</b>                  |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |                               |
| 050                     | <b>Перец порционно</b>  | Калорийность-7, Углеводы-1   | <b>9-75</b>                   |
| 250                     | <b>Борщ с капустой и картофелем*</b><br><small>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 05л, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</small>                                  | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13                               | <b>16-51</b>                  |
| 75/25                   | <b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b><br><small>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</small> | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-5                                | <b>28-63</b>                  |
| 200                     | <b>Капуста св. тушеная*</b><br><small>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, лимонная кислота, перец чёрный молотый, лавровый лист</small>   | Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10,<br>Углеводы-24                             | <b>14-88</b>                  |
| 200                     | <b>Компот из изюма*</b><br><small>сахар, изюм, лимонная кислота</small>   | Калорийность-76, Углеводы-20   | <b>7-43</b>                   |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский</b>   | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-25                              | <b>4-04</b>                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-571, Белки-13, Жиры-20,<br>Углеводы-88                            | <b>81-24</b>                  |
| <b><u>Обед 2</u></b>    |   |  |                               |
| 100                     | <b>Винегрет овощной*</b><br><small>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</small>   | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-4                                | <b>7-83</b>                   |
| 75/25                   | <b>Рыба припущ кета в соусе*</b><br><small>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</small>   | Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4   | <b>58-09</b>                  |
| 75/25                   | <b>Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком*</b><br><small>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</small>   | Калорийность-25, Жиры-1  | <b>37-60</b>                  |
| 200                     | <b>Картофельное пюре*</b><br><small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>  | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-10                              | <b>10-82</b>                  |
| 200                     | <b>Макаронные изделия отварные*</b><br><small>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-42                              | <b>12-53</b>                  |
| 200                     | <b>Гречка отварная*</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-37                             | <b>19-30</b>                  |
| 195                     | <b>Плов (свинина)*</b>  | Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16,<br>Углеводы-36                            | <b>53-76</b>                  |

свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый

200 **Компот из вишни\*** Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25 **15-08**

*вишня без косточек, сахар, лимонная кислота*

**Итого за Обед** Калорийность-1 322, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-154 **215-01**

**Полдник**

50 **Булочка закусоч\*** Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30 **8-15**

*яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль*

30 **Колбаса варено/к порциями** Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6 **16-99**

030 **Сыр порциями** Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9 **15-48**

100 **Сосиска в тесте\*** Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30 **36-85**

*яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль*

75 **Корж молочный** Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46 **22-10**

60 **Круассан с вар. сгущ.** Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32 **29-90**

200 **Сок Сады прид** Калорийность-30, Углеводы-6 **20-96**

500 **Вода питьевая негаз\*** **20-80**

**Итого за Полдник** Калорийность-1 068, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-144 **171-23**

**Итого за день** Калорийность-3 588, Белки-113, Жиры-127, Углеводы-506 **526-65**

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова