

21.01.2021

## Комплекс питания для обучающихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
40	<b>Огурцы порционно</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>5-89</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с*</b> <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>38-17</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>7-99</b>
200	<b>Компот из шиповника</b> <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	<b>4-57</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-27</b>
50	<b>Крендель сахарный*</b> <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	<b>6-71</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-490, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-77	<b>65-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-490, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-77	<b>65-60</b>

## Комплекс питания для отдельных категорий обучающихся

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
40	<b>Огурцы порционно</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>5-89</b>
200	<b>Суп картофельный с крупой*</b> <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая длиннозерный, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	<b>2-02</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с*</b> <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>38-17</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>7-99</b>
200	<b>Компот из шиповника</b> <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	<b>4-57</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-27</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-498, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-81	<b>60-91</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-498, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-81	<b>60-91</b>

Директор М.А. БезлепкинаЗав.столовой А.А. ОгурецкаяБухгалтер О.О. Самохвалова

## 21.01.21 Комплекс питания для детей с ОВЗ 7-10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200/10	<b>Каша полтавка с м.сл.*</b> <small>крупя полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<b>11-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15	<b>1-44</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-27</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-390, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-69	<b>15-54</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Огурцы порционно</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>8-84</b>
200	<b>Суп картофельный с крупой*</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая длиннозерный, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	<b>2-02</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с*</b> <small>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>38-17</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>7-99</b>
200	<b>Компот из шиповника</b> <small>сахар, шиповник, лимонная кислота</small>	Калорийность-94, Углеводы-24	<b>4-57</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-27</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-500, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-82	<b>63-86</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>18-00</b>
35	<b>Мини-рулет*</b>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	<b>10-00</b>
100	<b>Крендель сахарный*</b> <small>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>13-43</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-354, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-58	<b>41-43</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 244, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-209	<b>120-83</b>

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова

## 21.01.21 Комплекс питания для детей с ОВЗ 11-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200/10	<b>Каша полтавка с м.сл.*</b> <small>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<b>11-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15	<b>1-44</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-27</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-390, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-69	<b>15-54</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Огурцы порционно</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>8-84</b>
200	<b>Суп картофельный с крупой*</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая длиннозерный, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	<b>2-02</b>
75/25	<b>Комлета рыбная с/с*</b> <small>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>38-17</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>7-99</b>
200	<b>Компот из шиповника</b> <small>сахар, шиповник, лимонная кислота</small>	Калорийность-94, Углеводы-24	<b>4-57</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-27</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-500, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-82	<b>63-86</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>18-00</b>
35	<b>Мини-рулет*</b>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	<b>10-00</b>
100	<b>Крендель сахарный*</b> <small>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>13-43</b>
200	<b>Яблоко свежее*</b>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>18-96</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-432, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-75	<b>60-39</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 322, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-226	<b>139-79</b>

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова

## 21.01.21 Меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200/10	<b>Каша полтавка с м.сл. *</b> <i>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<b>15-35</b>
200/15	<b>Чай с сахаром *</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>2-65</b>
50	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>3-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Огурцы порционно</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>11-49</b>
250	<b>Суп картофельный с крупой *</b> <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая длиннозерный, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<b>3-27</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с *</b> <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>52-93</b>
200	<b>Картофельное пюре *</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-38</b>
200	<b>Компот из шиповника</b> <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	<b>5-95</b>
50	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>87-02</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
120/25	<b>Тефтели мясные с/с *</b> <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	<b>46-11</b>
200	<b>Гречка отварная *</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>18-21</b>
195	<b>Плов (свинина) *</b> <i>свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	<b>54-25</b>
101/25	<b>Оладьи из печени с/с *</b> <i>печень, масло растительное рафинированное, мука, соль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-260, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7	<b>33-72</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные *</b> <i>макароны, 400г, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-72</b>
200	<b>Компот из брусники *</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-43</b>
<b>Итого за Обед 2</b>			<b>178-44</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка закусоч *</b> <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>8-36</b>
30	<b>Колбаса варено/к порциями</b>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<b>16-99</b>

030	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<b>15-48</b>
100	<b>Крендель сахарный*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-43</b>
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сыры, соль</i>		
50	<b>Булочка с помадкой</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	<b>16-90</b>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>22-10</b>
60	<b>Круассан с вар. сгущ.</b>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<b>29-90</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>23-40</b>
500	<b>Вода питьевая негаз*</b>		<b>20-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-1 176, Белки-25, Жиры-51, Углеводы-169	<b>171-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 576, Белки-109, Жиры-141, Углеводы-484	<b>457-82</b>

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова