

Комплекс бесплатного питания обучающихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
50	<i>Перец порционно</i>	Калорийность-7, Углеводы-1	<i>7-50</i>
50/15	<i>Поджарка из филе цыпленка*</i> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<i>21-99</i>
150	<i>Каша перловая*</i> <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	<i>2-13</i>
200	<i>Компот из клюквы*</i> <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<i>7-66</i>
50	<i>Хлеб бородинский</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<i>3-11</i>
Итого за Обед		Калорийность-565, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-69	42-39
<u>Полдник</u>			
60	<i>Круассан с вар. сгущ.</i>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<i>23-00</i>
Итого за Полдник		Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	23-00
Итого за день		Калорийность-766, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-101	65-39

Директор	М.А. Безлепкина
Зав.столовой	А.А. Огурецкая
Бухгалтер	О.О.Самохвалова

Комплекс бесплатного питания (для отдельных категорий обучающихся)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Перец порционно	Калорийность-8, Углеводы-2	9-00
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	9-61
<i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>			
50/15	Поджарка из филе цыплёнка *	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-99
<i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>			
150	Каша перловая *	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-13
<i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>			
200	Компот из клюквы *	Калорийность-76, Углеводы-20	7-66
<i>клюква, сахар</i>			
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Обед			53-50
			Калорийность-693, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81
<u>Полдник</u>			
20	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-43	5-50
Итого за Полдник			5-50
Итого за день			59-00
			Калорийность-736, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81

<u>Директор</u>	<u>М.А. Безлепкина</u>
<u>Зав.столовой</u>	<u>А.А. Огурецкая</u>
<u>Бухгалтер</u>	<u>О.О.Самохвалова</u>

Меню бесплатники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Перец порционно	Калорийность-8, Углеводы-2	9-00
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	9-61
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-99
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-13
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-66
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Обед		Калорийность-693, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	53-50
<u>Полдник</u>			
20	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-43	5-50
Итого за Полдник		Калорийность-43	5-50
Итого за день		Калорийность-736, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	59-00

Комплекс бесплатного питания детей с ОВЗ (7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 0,5л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	15-49
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Завтрак		Калорийность-425, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55	27-75
<u>Обед</u>			
60	Перец порционно	Калорийность-8, Углеводы-2	9-00
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	9-61
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-99
150	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-13
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-66
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Обед		Калорийность-693, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	53-50
<u>Полдник</u>			
45	Конфеты шоколадные (ласточка) *	Калорийность-96, Белки-1	12-37
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-00
120	Яблоко свежее *	Калорийность-47, Углеводы-10	11-37
Итого за Полдник		Калорийность-173, Белки-1, Углеводы-16	41-74
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-152	122-99

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

Комплекс бесплатного питания детей с ОВЗ (11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	15-49
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Завтрак		Калорийность-425, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55	27-75
<u>Полдник</u>			
60	Конфеты шоколадные (ласточка) *	Калорийность-128, Белки-1	16-50
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-00
35	Мини-рулет *	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-00
150	Яблоко свежее *	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	14-21
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	58-71
<u>Обед</u>			
60	Перец порционно	Калорийность-8, Углеводы-2	9-00
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	9-61
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-99
150	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-13
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-66
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Обед		Калорийность-693, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	53-50
Итого за день		Калорийность-1 464, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-177	139-96

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова

Меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	38-46
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком* <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	11-89
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-82	54-39
<u>Обед</u>			
60	Перец порционно	Калорийность-8, Углеводы-2	11-70
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-48
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-58
200	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	3-69
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-11
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-88	70-60
<u>Обед 2</u>			
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	48-11
100	Салат бабушкин*	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-32
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-44
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-38
195	Плов (свинина)* <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	54-25
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-21
200	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-72

макароны, 400гр, масло сливочное, соль

Итого за Обед 2 Калорийность-1 399, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-156 **181-43**

Полдник

100	Сосиска в тесте* <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	37-26
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	23-40
500	Вода питьевая негаз*		20-80

Итого за Полдник Калорийность-702, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-114 **133-46**

Итого 439-88

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О. Самохвалова

