

## 22.01.21 Комплекс бесплатного питания для обучающихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>4-25</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски*</b> <small>печень, масло растительное рафинированное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4	<b>30-72</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <small>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>9-00</b>
200	<b>Компот из черной смородины</b> <small>черная смородина, сахар</small>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>7-59</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
79	<b>Апельсин*</b>	Калорийность-21, Углеводы-4	<b>10-94</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-730, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100	<b>65-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-730, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100	<b>65-40</b>

## 22.01.21 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>			
45	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>6-38</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <small>картофель, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>2-39</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски*</b> <small>печень, масло растительное рафинированное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4	<b>30-72</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <small>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>9-00</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <small>апельсины, сахар</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-61</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-790, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-111	<b>60-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-790, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-111	<b>60-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

## 22.01.21 Комплекс бесплатного питания для детей с ОВЗ 7-10 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
121/5	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <small>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, соль</small>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>23-07</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	<b>9-18</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-64	<b>35-15</b>
<b><u>Обед</u></b>			
45	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>6-38</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <small>картофель, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>2-39</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски*</b> <small>печень, масло растительное рафинированное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4	<b>30-72</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <small>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>9-00</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <small>апельсины, сахар</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-61</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-790, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-111	<b>60-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Апельсин*</b>	Калорийность-21, Углеводы-4	<b>11-08</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>16-75</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-51, Углеводы-10	<b>27-83</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 290, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-185	<b>122-98</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

## Комплекс бесплатного питания для детей с ОВЗ 11-18лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
121/5	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <small>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, соль</small>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>23-07</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	<b>9-18</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-64	<b>35-15</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	<b>8-50</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <small>картофель, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>2-39</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски*</b> <small>печень, масло растительное рафинированное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4	<b>30-72</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <small>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>9-00</b>
200	<b>Компот из черной смородины</b> <small>черная смородина, сахар</small>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>7-59</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-802, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-112	<b>61-10</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Апельсин*</b>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	<b>13-85</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>16-75</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>13-22</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-252, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	<b>43-82</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 503, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-217	<b>140-07</b>

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова

## 22.01.21 Меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
121/5	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <small>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, соль</small>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>26-39</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	<b>12-17</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-77</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-64	<b>42-33</b>
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	<b>11-05</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <small>картофель, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	<b>3-87</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски*</b> <small>печень, масло растительное рафинированное, соль</small>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4	<b>39-94</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <small>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>11-72</b>
200	<b>Компот из черной смородины</b> <small>черная смородина, сахар</small>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>9-87</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-77</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-824, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-115	<b>80-22</b>
<u><b>Обед 2</b></u>			
100	<b>Салат бабушкин*</b> <small>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</small>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	<b>24-39</b>
200	<b>Компот из брусники*</b> <small>брусника, сахар</small>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-43</b>
120/25	<b>Голень ц.бр.жареная с/с*</b> <small>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</small>	Калорийность-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	<b>36-01</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-28</b>
195	<b>Плов (свинина)*</b> <small>свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый</small>	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	<b>53-77</b>
200	<b>Гречка отварная*</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	<b>19-46</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <small>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-61</b>
200/15	<b>Чай с сахаром*</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>2-65</b>
<b>Итого за Обед 2</b>		Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-60,	<b>172-60</b>

Полдник

100	<b>Сосиска в тесте*</b> <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>37-03</b>
100	<b>Крендель сахарный*</b> <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-20</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>20-94</b>
500	<b>Вода питьевая негаз*</b>		<b>20-80</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>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-897, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-144	<b>147-97</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 646, Белки-109, Жиры-132, Углеводы-489	<b>443-12</b>

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова