

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>			
30	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	3-06
75/25	Бифитекс Андрон с/с <small>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</small>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	37-61
150	Гречка отварная* <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	10-53
200	Компот из кураги* <small>сахар, курага, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-22
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
78	Яблоко свежее*	Калорийность-30, Углеводы-7	7-15
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-78	65-47
Итого за день		Калорийность-631, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-78	65-47

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>			
250	Рассольник ленинградский* <small>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-95
75/25	Бифитекс Андрон с/с <small>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</small>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	37-61
200	Гречка отварная* <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	14-04
200/15	Чай с сахаром * <small>сахар, чай</small>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-04
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-807, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-98	60-84
Итого за день		Калорийность-807, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-98	60-84

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

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>			
200	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	38-60
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-22
200	Чай с молоком сгущ* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-39
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Завтрак		Калорийность-406, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-42	46-41
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-95
60	Помидоры порционные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	6-12
75/25	Бифитекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	37-61
150	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	10-53
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-22
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-00
Итого за Обед		Калорийность-871, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-118	75-63
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-160	122-04

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>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-95
30	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	3-06
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	37-45
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	14-04
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-22
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-104	65-92
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	38-60
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-22
200	Чай с молоком сгущ* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-39
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Завтрак		Калорийность-406, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-42	46-41
<u>Полдник</u>			
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-00
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-159, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28	28-00
Итого за день		Калорийность-1 376, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-174	140-33

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>			
200	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	50-14
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-59
200	Чай с молоком сгузц* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	5-71
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Завтрак		Калорийность-406, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-42	60-30
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-43
050	Помидоры порционные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	6-63
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	47-97
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-21
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	5-48
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-102	88-49
<u>Обед 2</u>			
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	54-24
100	Салат домашний* <i>кукуруза десертная, огурцы, картофель, морковь, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	10-03
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-85
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	16-90
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
60	Круассан с вар. сгузц.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-44
500	Вода питьевая негаз*		20-80
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	13-00
Итого за Полдник		Калорийность-939, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-161	143-54
Итого за Обед 2		Калорийность-587, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-66	75-12
Итого за день		Калорийность-2 743, Белки-86, Жиры-102, Углеводы-371	367-45

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О. Самохвалова