

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>			
40	<i>Огурцы порционно</i>	Калорийность-6, Углеводы-1	5-89
50/50	<i>Гуляш из говядины*</i> <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	31-65
200	<i>Макаронные изделия отварные*</i> <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-36
200	<i>Кисель плодоваягодный</i> <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-36
50	<i>Хлеб пшеничный*</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-684, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-103	52-46
<u>Полдник</u>			
50	<i>Булочка с помадкой</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
Итого за Полдник		Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
Итого за день		Калорийность-792, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-128	65-46

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>			
50	<i>Огурцы порционно</i>	Калорийность-7, Углеводы-1	7-36
200	<i>Борщ с капустой и картофелем*</i> <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	3-50
50/50	<i>Гуляш из говядины*</i> <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	31-64
200	<i>Макаронные изделия отварные*</i> <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-36
200	<i>Кисель плодоваягодный</i> <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-36
50	<i>Хлеб пшеничный*</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-113	57-42
Итого за день		Калорийность-761, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-113	57-42

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>			
200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным* <small>крупя рисовая круглозерный, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-342, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-57	11-18
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
30	Булочка закусочная* <small>мука, яйцо, сахар, дрожжи, сырые, соль, масло растительное рафинированное</small>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	1-08
200	Какао с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-04
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
Итого за Завтрак		Калорийность-738, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-113	34-52
<u>Обед</u>			
20	Огурцы порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	2-94
200	Борщ с капустой и картофелем* <small>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	3-50
50/50	Гуляш из говядины* <small>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</small>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	31-64
150	Макаронные изделия отварные* <small>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-02
200	Кисель плодоваягодный <small>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-36
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-698, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-102	50-66
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	16-42
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
100	Яблоко свежее*	Калорийность-39, Углеводы-9	9-17
Итого за Полдник		Калорийность-177, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-40	38-59
Итого за день		Калорийность-1 613, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-255	123-77

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О. Самохвалова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-342, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-57	11-18
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
30	Булочка закусочная* <i>мука, яйцо, сахар, дрожжи, сырые, соль, масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	1-08
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-04
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
Итого за Завтрак		Калорийность-738, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-113	34-52
<u>Обед</u>			
40	Огурцы порционно	Калорийность-6, Углеводы-1	5-89
200	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	3-50
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	31-64
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-36
200	Кисель плодовая годный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-36
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-113	55-95
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	16-42
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
230	Яблоко свежее*	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	21-11
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-51	50-53
Итого за день		Калорийность-1 726, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-277	141-00

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>			
200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-342, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-57	15-79
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
30	Булочка закусочная* <i>мука, яйцо, сахар, дрожжи, сырые, соль, масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	1-48
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	11-76
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-72
Итого за Завтрак		Калорийность-738, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-113	46-23
<u>Обед</u>			
30	Огурцы порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	5-74
200	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	4-36
50/50	Гуляши из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, перец чёрный молотый, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	41-65
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-70
200	Кисель плодово-ягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-39
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-758, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-113	71-70
<u>Обед 2</u>			
100	Винегрет овощной* <i>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-78
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	47-78
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-21
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	52-40
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	15-86

Итого за Обед		Калорийность-970, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-98	142-03
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	16-90
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
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
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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 005, Белки-16, Жиры-36, Углеводы-169	167-80
Итого за день		Калорийность-1 975, Белки-62, Жиры-79, Углеводы-267	427,76

Директор **М.А. Безлепкина**

Зав.столовой **А.А. Огурецкая**

Бухгалтер **О.О.Самохвалова**