

25.02.21 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 пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	18-64
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-98
Итого за Завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	23-62
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	12-53
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-22
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	3-47
045	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-22	2-57
Итого за Обед		Калорийность-520, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-61	87-60
<u>Обед 2</u>			
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-53
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	8-04
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с* <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-08
75/25	Котлета рыбная с/с* <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	53-91
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	11-59
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	53-93
75/25	Бифитекс 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	46-95
50/50	Гуляш 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	42-21
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
200	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-06

	<i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	7-62
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
Итого за Обед		2 300 , Белки-101, Жиры-99, Углеводы-236	332-38
<u>Полдник</u>			
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	36-96
100	Пирожок с картошкой* <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-25
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-12
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-21
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
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	23-31
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		1 458 , Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204	208-12
Итого за день		4 596 , Белки-170, Жиры-185, Углеводы-551	651-72

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

25.02.21 Комплекс бесплатного питания для учащихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
20	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	2-83
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	44-84
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	6-24
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-71
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-58
Итого за Обед		Калорийность-500, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-66	65-40
Итого за день		Калорийность-500, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-66	65-40

25.02.21 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>			
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	9-63
75/25	Котлета рыбная с/с* <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, лук репчатый, сахар, соль, дрожжи, сырые, лавровый лист, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	36-77
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	8-90
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-65
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-695, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-105	60-15
Итого за день		Калорийность-695, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-105	60-15

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

25.02.21 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)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	14-34
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-65
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
Итого за Завтрак		Калорийность-432, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74	20-49
<u>Обед</u>			
20	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	2-83
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	44-84
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	9-64
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	6-24
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-71
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-58
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-75	75-04
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-12
99	Яблоко свежее*	Калорийность-39, Углеводы-9	9-40
Итого за Полдник		Калорийность-69, Углеводы-15	27-52
Итого за день		Калорийность-1 104, Белки-45, Жиры-28, Углеводы-164	123-05

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

25.02.21 Комплекс бесплатного питания для 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>			
200/10	Каша пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	14-34
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-65
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
146	Яблоко свежее*	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	13-87
Итого за Завтрак		Калорийность-489, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-87	34-36
<u>Обед</u>			
25	Помидоры порционные	Калорийность-6, Углеводы-1	3-54
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	44-84
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	9-64
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-71
045	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-22	1-98
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-58
Итого за Обед		Калорийность-624, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-77	77-61
<u>Полдник</u>			
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за день		Калорийность-1 248, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-178	139-97

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова