20.04.21 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)
	Обед		
75/25	***Бифштекс Андрон с/с*** *говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист*	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	***36-11***
150	***Гречка отварная**** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	***11-19***
200	***Компот из кураги**** *сахар, курага, лимонная кислота*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	***4-21***
31	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	***1-36***
90	***Апельсин****	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	***12-60***
	Итого за Обед	Калорийность-579, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-70	***65-47***
	Итого за день	Калорийность-579, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-70	***65-47***

20.04.21 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)
	Обед		
250	***Рассольник ленинградский**** *картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	***5-91***
75/25	***Бифштекс Андрон с/с*** *говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист*	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	***36-11***
200	***Гречка отварная**** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	***14-92***
200	***Компот из кураги**** *сахар, курага, лимонная кислота*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	***4-21***
30	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	***1-32***
	Итого за Обед	Калорийность-759, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-94	***62-47***
	Итого за день	Калорийность-759, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-94	***62-47***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

20.04.21 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)
	Завтрак		
200	***Омлет натуральный с м.сл.**** *яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль*	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	40-68
10	***Зелёный горошек****	Калорийность-4, Углеводы-1	1-24
200	***Чай с молоком сгущ**** *молоко сгущеное, сахар, чай*	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-74
49	***Батон нарезной****	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	3-43
	Итого за Завтрак	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-43	50-09
	Обед		
250	***Рассольник ленинградский**** *картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-91
75/25	***Бифштекс Андрон с/с*** *говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист*	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	36-11
150	***Гречка отварная**** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	11-19
200	***Компот из кураги**** *сахар, курага, лимонная кислота*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	***Хлеб отрубной***	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
90	***Апельсин****	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	12-60
	Итого за Обед	Калорийность-749, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-96	72-92
	Итого за день	Калорийность-1 153, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-139	123-01

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

20.04.21 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)
	Завтрак		
200	***Омлет натуральный с м.сл.**** *яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль*	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	***40-68***
10	***Зелёный горошек****	Калорийность-4, Углеводы-1	***1-24***
200	***Чай с молоком сгущ**** *молоко сгущеное, сахар, чай*	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	***4-74***
50	***Батон нарезной****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	***3-50***
	Итого за Завтрак	Калорийность-406, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-44	***50-16***
	Обед		
250	***Рассольник ленинградский**** *картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	***5-91***
75/25	***Бифштекс Андрон с/с*** *говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист*	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	***36-11***
200	***Гречка отварная**** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	***14-92***
200	***Компот из кураги**** *сахар, курага, лимонная кислота*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	***4-21***
50	***Хлеб отрубной***	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	***2-90***
90	***Апельсин****	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	***12-60***
	Итого за Обед	Калорийность-824, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-105	***76-65***
	Полдник		
100	***Крендель сахарный**** *яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***13-20***
	Итого за Полдник	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***13-20***
	Итого за день	Калорийность-1 425, Белки-58, Жиры-54, Углеводы-179	***140-01***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

20.04.21 меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
200	**Омлет натуральный с м.сл.*** *яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль*	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	52-95
	Итого за Завтрак	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	52-95
	Обед		
250	**Рассольник ленинградский*** *картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	7-18
75/25	**Бифштекс Андрон с/с** *говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист*	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-93
200	**Гречка отварная*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
200	**Компот из кураги*** *сахар, курага, лимонная кислота*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	5-47
50	**Хлеб пшеничный***	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
	Итого за Обед	Калорийность-804, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-103	81-83
	Обед 2		
200/10	**Каша манная с м.сл*** *крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль*	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-21	15-46
200/10	**Каша геркулесовая с м.сл.*** *крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль*	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	17-09
100	**Салат бабушкин*** *огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо*	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
100	**Винегрет овощной*** *картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль*	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	8-20
195	**Плов (свинина)*** *свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	53-16
50/25	**Говядина отварная с/с** *говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист*	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-50
50/25	**Язык гов.отв.с/с*** *морковь, язык говяжий замороженный, лук репчатый, мука, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист*	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15	19-50
75/25	**Рыба припущ кета в соусе*** *кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист*	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	59-13
50/50	**Гуляш из говядины*** *говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый*	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	41-84
200	**Картофельное пюре*** *картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль*	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-06
200	**Макаронные изделия отварные***	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-98

	макароны,400гр, масло сливочное, соль		
	Итого за Обед 2	Калорийность-2 259, Белки-125, Жиры-104, Углеводы-189	***307-82***
	Полдник		
200	***Компот из брусники****	Калорийность-85, Углеводы-21	***13-57***
	брусника, сахар		
200/15/7	***Чай с сахаром и с лимоном****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***5-04***
	сахар, лимон, чай		
100	***Сосиска в тесте****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***37-00***
	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
100	***Пирожок с картошкой****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***17-48***
	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
100	***Крендель сахарный****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***17-16***
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
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***
500	***Вода питьевая негаз****		***20-80***
	Итого за Полдник	Калорийность-1 246, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-207	***163-05***
	Итого за день	Калорийность-4 511, Белки-193, Жиры-191, Углеводы-501	***605-65***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова