

**21.04.21 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)
<b><u>Обед</u></b>			
41	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>11-27</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка*</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>21-94</b>
150	<b>Каша перловая*</b> <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	<b>2-78</b>
50	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<b>3-11</b>
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>16-00</b>
35	<b>Мини-рулет*</b>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	<b>10-19</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-735, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-79	<b>65-29</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-735, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-79	<b>65-29</b>

**21.04.21 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)
<b><u>Обед</u></b>			
250/25	<b>Щи со св.кап. и цыплёнком бр</b> <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>11-41</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка*</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>21-94</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-17</b>
200	<b>Компот из клюквы*</b> <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>7-84</b>
50	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<b>3-11</b>
30	<b>Зефир ванильный</b>	Калорийность-91, Углеводы-20	<b>5-25</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-88	<b>59-72</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-88	<b>59-72</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова

**21.04.21 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100/10	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	<b>27-17</b>
200	<b>Кофейный напиток со сгущенным молоком *</b> <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	<b>9-15</b>
44	<b>Батон нарезной *</b>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	<b>3-08</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-411, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-51	<b>39-40</b>
<b><u>Обед</u></b>			
41	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>11-27</b>
250/25	<b>Щи со св.кап. и цыплёнком бр</b> <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист, сметана 05л</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>10-03</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка *</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>21-94</b>
150	<b>Каша перловая *</b> <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	<b>2-78</b>
50	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<b>3-11</b>
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>16-00</b>
35	<b>Мини-рулет *</b>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	<b>10-19</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-90	<b>75-32</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Конфеты шоколадные (ласточка) *</b>	Калорийность-64, Белки-1	<b>8-25</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-64, Белки-1	<b>8-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 337, Белки-42, Жиры-48, Углеводы-141	<b>122-97</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова

**21.04.21 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100/10	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	<b>27-17</b>
200	<b>Кофейный напиток со сгущенным молоком *</b> <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	<b>9-15</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	<b>36-32</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/25	<b>Щи со св.кап. и цыплёнком бр</b> <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>11-41</b>
30	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>8-25</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка *</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>21-94</b>
200	<b>Каша перловая *</b> <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	<b>3-71</b>
200	<b>Компот из клюквы *</b> <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>7-84</b>
51	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26	<b>3-17</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>17-39</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-777, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-94	<b>73-71</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
214	<b>Апельсин *</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	<b>29-96</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	<b>29-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 145, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-136	<b>139-99</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100/10	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	<b>35-32</b>
200/10	<b>Каша полтавка с м.сл. *</b> <i>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<b>16-89</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-412, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-61	<b>52-21</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Компот из брусники *</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-57</b>
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>37-00</b>
150/20	<b>Оладьи с джемом *</b> <i>яйцо, ряженка, мука, джем, масло растительное рафинированное, сахар, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-64	<b>22-31</b>
100	<b>Пирожок с картошкой *</b> <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-48</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>17-16</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>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>22-10</b>
500	<b>Вода питьевая негаз *</b>		<b>20-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-1 544, Белки-26, Жиры-50, Углеводы-259	<b>202-42</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/25	<b>Щи со св.кап. и цыплёнком бр</b> <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист, сметана 05л</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>12-82</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка *</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>28-48</b>
200	<b>Каша перловая *</b> <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	<b>4-76</b>
200	<b>Компот из клюквы *</b> <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>10-17</b>
50	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<b>4-04</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-740, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-86	<b>60-27</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
100	<b>Салат бабушкин *</b> <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	<b>25-91</b>
100	<b>Винегрет овощной *</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>8-20</b>

75/25	<b>Бифитекс Андрон с/с</b> <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	<b>46-94</b>
100/25	<b>Отбивная из филе ц.бр.*</b> <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	<b>52-01</b>
120/25	<b>Голень ц.бр.жареная с/с*</b> <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	<b>36-02</b>
195	<b>Плов (свинина)*</b> <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	<b>53-16</b>
75/25	<b>Рыба припущ кета в соусе*</b> <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	<b>59-13</b>
50/25	<b>Говядина отварная с/с</b> <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	<b>42-50</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>12-06</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-98</b>
200	<b>Гречка отварная*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>19-39</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном*</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>5-04</b>
<b>Итого за Обед 2</b>		Калорийность-2 496, Белки-151, Жиры-128, Углеводы-170	<b>373-34</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 192, Белки-214, Жиры-224, Углеводы-576	<b>688-24</b>

