

30.04.21 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)
<u>Обед</u>			
23	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	3-85
25	Перец порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	6-87
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	19-17
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	10-15
200	Кисель плодовая годный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-17
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
200	Яблоко свежее*	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	19-00
Итого за Обед		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-127	64-41
Итого за день		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-127	64-41

30.04.21 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)
<u>Обед</u>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	16-67
75/25	Птица отварная с/с* <i>мясо цыплят бройлеров, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар, соль</i>	Калорийность-105, Белки-18, Жиры-3	15-20
200	Горошница <i>горох, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-45	8-60
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-02
Итого за Обед		Калорийность-758, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-100	60-07
Итого за день		Калорийность-758, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-100	60-07

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

30.04.21 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)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша кукурузная с м.сл* <i>крупа кукурузная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	13-77
200	Чай с молоком сгущ* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	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-537, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-89	22-01
<u>Обед</u>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	16-67
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, лавровый лист, сахар</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	19-18
23	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	3-85
25	Перец порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	6-87
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	10-15
200	Кисель плодовая годный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-17
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
200	Яблоко свежее*	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	19-00
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-129	81-09
<u>Полдник</u>			
142	Апельсин*	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	19-88
Итого за Полдник		Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	19-88
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-226	122-98

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

30.04.21 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)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша кукурузная с м.сл* <i>крупа кукурузная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	13-77
200	Чай с молоком сгущ* <i>молоко сгущеное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-74
245	Апельсин*	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-13	34-30
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-102	56-31
<u>Обед</u>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	16-67
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	19-18
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	10-15
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-17
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
Итого за Обед		Калорийность-675, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-107	52-07
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-06
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-54
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	31-60
Итого за день		Калорийность-1 502, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-245	139-98

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

30.04.21 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 кукурузная с м.сл* <i>крупа кукурузная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	17-02
Итого за Завтрак		Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	17-02
<u>Обед</u>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	20-26
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	24-92
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронь, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-57
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-22
Итого за Обед		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-88	61-97
<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	8-20
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
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	53-16
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	46-92
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <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	60-35
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-71
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-62
100/25	Птица отварная с/с* <i>мясо цыплят бройлеров, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	32-31
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с* <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	36-02
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	54-70
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57

200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
Итого за Обед		Калорийность-2 025, Белки-124, Жиры-88, Углеводы-167	381-57
<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	36-19
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	16-67
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	16-36
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	7-83
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	16-18
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	27-83
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204	210-85
Итого за день		Калорийность-4 385, Белки-178, Жиры-182, Углеводы-507	671-41

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова