13.04.21 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		
17	***Помидоры порционные***	Калорийность-4, Углеводы-1	***2-90***
120/25	***Тефтели мясные с/с****	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	***34-02***
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста		
150	***Картофельное пюре****	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	***7-65***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из изюма****	Калорийность-76, Углеводы-20	***5-57***
	сахар, изюм, лимонная кислота		
30	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	***1-32***
100	***Апельсин****	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	***14-00***
	Итого за Обед	Калорийность-465, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-60	***65-46***
	Итого за день	Калорийность-465, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-60	***65-46***

13.04.21 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	***Суп гороховый****	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	***3-92***
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист		
120/25	***Тефтели мясные с/с****	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	***34-01***
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист, томатная паста		
200	***Картофельное пюре****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	***10-20***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из клубники****	Калорийность-76, Углеводы-20	***9-35***
	клубника, сахар, лимонная кислота		
57	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	***2-51***
	Итого за Обед	Калорийность-660, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-90	***59-99***
	Итого за день	Калорийность-660, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-90	***59-99***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

13.04.21 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		
100/10	***Запеканка из творога ****	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	***27-17***
	творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный		
200/15	***Чай с сахаром ****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***2-73***
	сахар, чай		
	Итого за Завтрак	Калорийность-292, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47	***29-90***
	Обед		
19	***Помидоры порционные***	Калорийность-4, Углеводы-1	***3-24***
250	***Суп гороховый****	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	***3-92***
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист		
120/25	***Тефтели мясные с/с****	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	***34-02***
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста		
150	***Картофельное пюре****	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	***7-65***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из изюма****	Калорийность-76, Углеводы-20	***5-57***
	сахар, изюм, лимонная кислота		
30	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	***1-32***
100	***Апельсин****	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	***14-00***
	Итого за Обед	Калорийность-604, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-82	***69-72***
	Полдник		
100	***Крендель сахарный****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***13-21***
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
35	***Мини-рулет****	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	***10-19***
	Итого за Полдник	Калорийность-324, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-52	***23-40***
	Итого за день	Калорийность-1 220, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-181	***123-02***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

13.04.21 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		
100/10	***Запеканка из творога ****	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	***27-17***
	творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный		
200/15	***Чай с сахаром ****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***2-73***
	сахар, чай		
50	***Батон нарезной****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	***3-50***
	Итого за Завтрак	Калорийность-406, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-71	***33-40***
	Обед		
30	***Помидоры порционные***	Калорийность-7, Углеводы-1	***5-12***
250	***Суп гороховый****	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	***3-92***
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист		
120/25	***Тефтели мясные с/с****	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	***34-02***
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста		
200	***Картофельное пюре****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	***10-20***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из изюма****	Калорийность-76, Углеводы-20	***5-57***
	сахар, изюм, лимонная кислота		
50	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	***2-20***
	Итого за Обед	Калорийность-651, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-88	***61-03***
	Полдник		
200	***Сок Сады прид***	Калорийность-30, Углеводы-6	***17-59***
40	***Фруктовый батончик****	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	***28-00***
	Итого за Полдник	Калорийность-165, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-20	***45-59***
	Итого за день	Калорийность-1 222, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-179	***140-02***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

13.04.21 меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100/10	***Запеканка из творога ****	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	***35-32***
	творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный		
200/15/7	***Чай с сахаром и с лимоном****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***5-04***
	сахар, лимон, чай		
	Итого за Завтрак	Калорийность-292, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47	***40-36***
	Обед		
250	***Суп гороховый****	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	***4-38***
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист		
120/25	***Тефтели мясные с/с****	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	***44-22***
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста		
200	***Картофельное пюре****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	***10-81***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
50	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	***2-86***
	Итого за Обед	Калорийность-568, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-67	***62-27***
	Обед 2		
100	***Салат бабушкин****	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	***25-90***
	огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо		
100	***Винегрет овощной****	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	***8-05***
	картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль		
75/25	***Рыба припущ кета в соусе****	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	***58-24***
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль		
50/50	***Гуляш из говядины****	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	***41-84***
	говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, перец чёрный молотый, соль		
100/25	***Голень ц.бр.жареная с/с****	Калорийность-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	***31-05***
	голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист		
195	***Плов (свинина)****	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	***53-16***
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый		
200/10	***Каша полтавка с м.сл.****	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	***16-88***
	крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль		
200	***Макаронные изделия отварные****	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	***12-98***
	макароны,400гр, масло сливочное, соль		
200	***Компот из брусники****	Калорийность-85, Углеводы-21	***13-57***
	брусника, сахар		
	Итого за Обед 2	Калорийность-1 671, Белки-89, Жиры-73, Углеводы-150	***261-67***
	Полдник		
200	***Компот из вишни****	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	***15-07***

	вишня без косточек, сахар, лимонная кислота		
200	***Компот из клубники****	Калорийность-76, Углеводы-20	***12-16***
	клубника, сахар, лимонная кислота		
100	***Крендель сахарный****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***17-16***
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
100	***Пирожок с картошкой****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***17-29***
	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
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		
75	***Корж молочный***	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	***22-10***
50	***Булочка закусоч****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***8-23***
	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
030	***Сыр порциями***	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	***15-48***
30	***Колбаса варено/к порциями***	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	***17-00***
60	***Круассан с вар. сгущ.***	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	***29-90***
200	***Сок Сады прид***	Калорийность-30, Углеводы-6	***22-24***
500	***Вода питьевая негаз****		***20-80***
	Итого за Полдник	Калорийность-1 637, Белки-32, Жиры-63, Углеводы-249	***234-43***
	Итого за день	Калорийность-4 168, Белки-152, Жиры-168, Углеводы-513	***598-73***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова