

01.04.21 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>			
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	44-81
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, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-76
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-61
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-64	65-40
Итого за день		Калорийность-518, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-64	65-40

01.04.21 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	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
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	41-43
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, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-71
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
Итого за Обед		Калорийность-423, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-55	63-84
Итого за день		Калорийность-423, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-55	63-84

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

01.04.21 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 пшенная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	14-34
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
206	Яблоко свежее*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	19-57
Итого за Завтрак		Калорийность-512, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92	41-34
<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	9-64
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	44-81
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, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-71
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-23
Итого за Обед		Калорийность-718, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-88	81-61
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-180	122-95

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

01.04.21 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 пшенная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	14-34
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
192	Яблоко свежее*	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	18-24
Итого за Завтрак		Калорийность-507, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-91	40-01
<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	9-64
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	44-81
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, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-71
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
Итого за Обед		Калорийность-523, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-58	68-38
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-23
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-41
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	31-64
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-185	140-03

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

01.04.21 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 пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	18-65
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 Завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	23-69
<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	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	53-83
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, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	3-47
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-467, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-63	84-41
<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	25-89
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	8-05
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	53-22
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-24
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-94
50/25	Язык гов.отв.с/с* <i>язык говяжий замороженный, морковь, лук репчатый, мука, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, перец чёрный молотый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15	65-32
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-51
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-98
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57

200 **Компот из вишни***

вишня без косточек, сахар, лимонная кислота

Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25

15-07

Итого за Обед 2 Калорийность-2 087, Белки-123, Жиры-93, Углеводы-175**361-18****Полдник**100 **Сосиска в тесте***

яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30

37-00

100/10 **Запеканка из творога ***

творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный

Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29

35-32

100 **Крендель сахарный***

яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30

17-16

100 **Пирожок с картошкой***

яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30

17-29

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

23-40

500 **Вода питьевая негаз***

20-80

Итого за Полдник Калорийность-1 285, Белки-23, Жиры-47, Углеводы-203**202-97****Итого за день** Калорийность-4 157, Белки-163, Жиры-164, Углеводы-491**672-25**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова