

06.04.21 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>			
30	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	5-12
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	36-11
150	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	6-76
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
109	Яблоко свежее*	Калорийность-43, Углеводы-9	10-35
Итого за Обед		Калорийность-646, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-91	65-45
Итого за день		Калорийность-646, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-91	65-45

06.04.21 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	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-58
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	36-11
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	9-02
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
35	Хлеб отрубной	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-13	2-03
20	Печенье весовое*	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	2-08
Итого за Обед		Калорийность-818, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-118	60-03
Итого за день		Калорийность-818, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-118	60-03

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

06.04.21 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	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	40-68
16	Зелёный горошек*	Калорийность-6, Углеводы-1	2-00
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-408, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-44	50-92
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-58
30	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	5-12
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	36-11
150	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	6-76
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
109	Яблоко свежее*	Калорийность-43, Углеводы-9	10-35
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-112	72-03
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-156	122-95

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

06.04.21 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	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	40-68
25	Зелёный горошек*	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	3-12
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-412, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-45	52-04
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-58
31	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	5-29
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	36-11
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	9-02
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
112	Яблоко свежее*	Калорийность-44, Углеводы-10	10-64
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-125	74-75
<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	13-22
Итого за Полдник		Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-22
Итого за день		Калорийность-1 461, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-200	140-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

06.04.21 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	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	52-95
200	Чай с молоком сгущ.* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	6-12
Итого за Завтрак		Калорийность-288, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-19	59-07
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-65
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
150	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	8-73
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	5-47
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-727, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-102	71-56
<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	25-90
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	53-22
50/25	Говядина отварная с/с <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	42-51
50/25	Язык гов.отв.с/с* <i>язык говяжий замороженный, морковь, лук репчатый, мука, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15	65-33
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
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	41-89
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 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
200/10	Каша пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	18-65

Итого за Обед		Калорийность-2 126, Белки-101, Жиры-105, Углеводы-176	344-51
<u>Полдник</u>			
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
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	37-00
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	17-29
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-23
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-16
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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
Итого за Полдник		Калорийность-1 745, Белки-34, Жиры-65, Углеводы-268	242-03
Итого за день		Калорийность-4 886, Белки-180, Жиры-208, Углеводы-565	717-17

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова