

08.04.21 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>			
16	Огурцы порционно	Калорийность-2	2-80
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	41-42
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	8-79
200	Напиток из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	4-57
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
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-415, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-65	65-51
Итого за день		Калорийность-415, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-65	65-51

08.04.21 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 картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	4-70
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	41-42
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	8-79
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-497, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-77	59-84
Итого за день		Калорийность-497, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-77	59-84

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

08.04.21 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 пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	14-34
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
126	Апельсин*	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	17-64
Итого за Завтрак		Калорийность-352, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-57	34-71
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	4-70
16	Огурцы порционно	Калорийность-2	2-80
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	41-42
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	8-79
200	Напиток из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	4-57
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
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-547, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-89	70-21
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-11
Итого за Полдник		Калорийность-30, Углеводы-6	18-11
Итого за день		Калорийность-929, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-152	123-03

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

08.04.21 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 пшеничная 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
183	Апельсин*	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	25-62
Итого за Завтрак		Калорийность-481, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-84	47-39
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	4-70
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	41-42
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-73
200	Напиток из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	4-57
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-85	64-62
<u>Полдник</u>			
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за день		Калорийность-1 134, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-183	140-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

08.04.21 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	18-39
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	23-43
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	4-20
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	Напиток из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	5-94
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-85	77-64
<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
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
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с* <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-03
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	58-25
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	53-23
100/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	52-01
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-51
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, лавровый лист, сахар</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-51
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронь, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-98
200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57

брусника, сахар

200 **Компот из вишни***

вишня без косточек, сахар, лимонная кислота

Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25

15-07

Итого за Обед 2 Калорийность-2 220, Белки-133, Жиры-115,
Углеводы-153

346-11

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 **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

100 **Крендель сахарный***

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

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

17-16

50 **Булочка закусоч***

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

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

8-23

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

22-24

500 **Вода питьевая негаз***

20-80

Итого за Полдник Калорийность-1 350, Белки-24, Жиры-54,
Углеводы-204

191-71

Итого за день Калорийность-4 406, Белки-175, Жиры-193,
Углеводы-492

638-89

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова