

07.04.21 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>			
20	Перец порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	5-46
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
32	Хлеб бородинский	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	1-99
200	Снежок	Калорийность-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	19-33
100	Апельсин*	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	14-00
Итого за Обед		Калорийность-588, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-53	65-50
Итого за день		Калорийность-588, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-53	65-50

07.04.21 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	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-67
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	8-80
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
38	Зефир ванильный	Калорийность-115, Углеводы-25	6-65
Итого за Обед		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-91	60-01
Итого за день		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-91	60-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

07.04.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	27-17
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Завтрак		Калорийность-425, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52	38-52
<u>Обед</u>			
20	Перец порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	5-46
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист, сметана 05л</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	10-30
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
150	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
39	Хлеб бородинский	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-20	2-42
200	Снежок	Калорийность-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	19-33
100	Апельсин *	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	14-00
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-68	76-23
<u>Полдник</u>			
30	Конфеты шоколадные (ласточка) *	Калорийность-64, Белки-1	8-25
Итого за Полдник		Калорийность-64, Белки-1	8-25
Итого за день		Калорийность-1 220, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-120	123-00

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

07.04.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	27-17
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
Итого за Завтрак		Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	36-32
<u>Обед</u>			
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-67
30	Перец порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	8-20
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	3-71
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-11
Итого за Обед		Калорийность-774, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-93	74-58
<u>Полдник</u>			
208	Апельсин *	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-11	29-12
Итого за Полдник		Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-11	29-12
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-134	140-02

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	35-31
200/10	Каша пшеничная с м.сл. * <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	16-88
Итого за Завтрак		Калорийность-412, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-61	52-19
<u>Обед</u>			
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист, сметана 05л</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-13
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-51
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	4-76
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	15-07
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-77
Итого за Обед		Калорийность-740, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-86	65-24
<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	25-49
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
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-95
100/25	Отбивная из филе ц.бр. * <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	36-03
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	Котлета рыбная с/с * <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	53-90
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	=
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	=
200	Картофельное пюре * <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-98

отварные*

макароны, 400гр, масло сливочное, соль

200/15/7 **Чай с сахаром и с лимоном***

сахар, лимон, чай

Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-18

5-04

Итого за Обед 2 Калорийность-2 021, Белки-123, Жиры-102,
Углеводы-137

252-47

Полдник

200 **Компот из брусники***

брусника, сахар

Калорийность-85, Углеводы-21

13-57

200 **Компот из брусники***

брусника, сахар

Калорийность-85, Углеводы-21

=

100 **Сосиска в тесте***

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

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

37-07

100 **Пирожок с картошкой***

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

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

17-37

100 **Крендель сахарный***

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

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

17-23

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-1 262, Белки-18, Жиры-41,
Углеводы-216

181-44

Итого за день Калорийность-4 435, Белки-178, Жиры-189,
Углеводы-500

551-34

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова