

02.06.21 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	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 05л, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	13-27
50/15	Поджарка из филе цыпленка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	23-07
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	5-97
200	Компот из черной смородины <i>черная смородина, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
50	Зефир ванильный	Калорийность-151, Углеводы-33	8-75
Итого за Обед		Калорийность-950, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-145	61-75
Итого за день		Калорийность-950, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-145	61-75

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

02.06.21 Комплекс бесплатного питания для учащихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
20	Перец порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	5-50
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	20-02
200	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	7-06
45	Хлеб бородинский	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-23	2-79
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, сахар, какао</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	4-64
190	Апельсин*	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-10	26-60
Итого за Обед		Калорийность-563, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-88	66-61
Итого за день		Калорийность-563, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-88	66-61

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

02.06.21 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 геркулесовая с м.сл.* <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло растительное рафинированное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	7-41
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
51	Булочка закусоч * <i>яйцо, мука, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	2-59
30	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-94
Итого за Завтрак		Калорийность-752, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-111	24-67
<u>Обед</u>			
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	20-02
20	Перец порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	5-50
250	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 05л, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	13-27
200	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	7-06
45	Хлеб бородинский	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-23	2-79
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, сахар, какао</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	4-64
190	Апельсин*	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-10	26-60
Итого за Обед		Калорийность-658, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-101	79-88
<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	13-38
29	Зефир ванильный	Калорийность-87, Углеводы-19	5-07
Итого за Полдник		Калорийность-282, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-49	18-45
Итого за день		Калорийность-1 692, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-261	123-00

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

02.06.21 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 геркулесовая с м.сл.* <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло растительное рафинированное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	10-33
Итого за Завтрак		Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	10-33
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 05л, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	16-71
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	26-11
200	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	8-88
200	Компот из черной смородины <i>черная смородина, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	9-85
Итого за Обед		Калорийность-459, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-63	61-55
<u>Обед 2</u>			
100	Салат бабушкин* <i>огурцы соленые, домашние, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	23-75
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	8-27
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	54-00
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	61-10
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	46-17
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	47-78
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	29-90
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронь, 400гр, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-35
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло растительное рафинированное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	9-08
200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	12-09

200	Компот из вишни* <i>крупя гречневая, масло растительное рафинированное, соль</i> вишня без косточек, сахар, лимонная кислота	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, перец чёрный молотый, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	45-42
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-18
100	пирожок с джемом* <i>яйцо, мука, джем, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	10-93
Итого за Обед		Калорийность-2 607, Белки-130, Жиры-124, Углеводы-233	383-09
<u>Полдник</u>			
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-08
100	Сосиска в тесте* <i>яйцо, сосиски, мука, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	27-08
100	Пирожок с картошкой* <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	7-64
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	7-24
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	3-27
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-99
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	27-30
Итого за Полдник		Калорийность-1 218, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-176	144-30
Итого за день		Калорийность-4 630, Белки-179, Жиры-199, Углеводы-534	599-27

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова