

03.03.21 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>			
100/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	38-72
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	11-89
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-79	53-47
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем * <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	11-33
50/15	Поджарка из филе цыпленка * <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	28-73
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	4-75
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-12
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-83	58-97
<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	24-53
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	8-04
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	46-96
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	36-08
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	53-58
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	53-91
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>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-00

200	Гречка отварная* <i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
Итого за Обед		2 Калорийность-1 713, Белки-82, Жиры-83, Углеводы-145	266-30
<u>Полдник</u>			
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-21
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	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	36-96
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	17-25
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-12
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	23-31
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 561, Белки-32, Жиры-63, Углеводы-229	223-19
Итого за день		Калорийность-4 577, Белки-155, Жиры-190, Углеводы-536	601-93

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

03.03.21 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>			
15	Перец порционно	Калорийность-2	2-25
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	22-10
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
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	Молочный напиток "Ряженка"*	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	19-33
58	Апельсин*	Калорийность-15, Углеводы-3	8-12
Итого за Обед		Калорийность-683, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-79	65-53
Итого за день		Калорийность-683, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-79	65-53

03.03.21 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	Щи из свежей капусты с картофелем* <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	10-09
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	22-10
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
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-108	59-85
Итого за день		Калорийность-811, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-108	59-85

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

03.03.21 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>			
100/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	29-78
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком* <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
36	Хлеб пшеничный*	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-16	1-58
Итого за Завтрак		Калорийность-568, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-73	40-51
<u>Обед</u>			
15	Перец порционно	Калорийность-2	2-25
250	Щи из свежей капусты с картофелем* <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	8-72
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	22-10
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
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	Молочный напиток "Ряженка"*	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	19-33
58	Апельсин*	Калорийность-15, Углеводы-3	8-12
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-87	74-25
<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-1 405, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-160	123-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

03.03.21 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>			
100/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	29-78
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-486, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-57	38-93
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем* <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	8-72
50/15	Поджарка из филе цыпленка* <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	22-10
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 пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-12
Итого за Обед		Калорийность-868, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-100	90-69
<u>Полдник</u>			
74	Апельсин*	Калорийность-20, Углеводы-4	10-36
Итого за Полдник		Калорийность-20, Углеводы-4	10-36
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-40, Жиры-51, Углеводы-161	139-98

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова