16.03.21 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>		
21	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	<i>3-51</i>
250	Рассольник ленинградский*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<i>5-12</i>
	картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлово соль, лавровый лист	ая, масло растительное рафинированное, лук репчатый,	
75/25	Бифштекс Андрон с/с	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	<i>36-12</i>
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное чёрный молотый, лавровый лист	, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец	
200	Картофельное пюре*	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль Компот из яблок * яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	5-14
<i>30</i>	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
		дКалорийность-543, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-63	59-95
	Итого за ден	ь Калорийность-543, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-63	59-95

16.03.21 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>		
75/25	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинировань	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 ное, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец	36-12
150	чёрный молотый, лавровый лист Гречка отварная*	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	11-19
200	крупа гречневая, масло сливочное, соль Компот из яблок* яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	5-14
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-19
	Итого за Об	5ед Калорийность-703, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-89	65-54
	Итого за де	ень Калорийность-703, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-89	65-54

16.03.21 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>		
21	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	<i>3-51</i>
	Рассольник ленинградский*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<i>5-12</i>
	картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлов соль, лавровый лист	вая, масло растительное рафинированное, лук репчатый,	
75/25	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированно чёрный молотый, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 е, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец	36-12
	Картофельное пюре* картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200	Компот из яблок* яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	<i>5-14</i>
<i>30</i>	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
	Итого за Обе	едКалорийность-543, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-63	59-95
	Итого за ден	ть Калорийность-543, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-63	59-95
Директор	М.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		

Бухгалтер_____О.О.Самохвалова

16.03.21 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>		
200	Омлет натуральный с м.сл. * яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	40-68
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-24
200	Чай с молоком сгущ* молоко сгущеное, сахар, чай	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-74
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<i>3-50</i>
	Итого за Завтра	к Калорийность-406, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-44	50-16
	<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<i>5-12</i>
	картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлов соль, лавровый лист	ая, масло растительное рафинированное, лук репчатый,	
75/25	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 г, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец	36-12
150	чёрный молотый, лавровый лист Гречка отварная*	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	11-19
200	крупа гречневая, масло сливочное, соль Компот из яблок*	Калорийность-76, Углеводы-20	<i>5-14</i>
50	яблоки, сахар, лимонная кислота Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-19
	Итого за Обе	дКалорийность-834, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-110	70-66
	<u>Полдник</u>		
<i>20</i>	Печенье весовое*	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	2-08
	Итого за Полдни	\mathbf{K} Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	2-08
	Итого за ден	ь Калорийность-1 288, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-164	122-90
ļ иректор	М.А. Безлепкина		
ав.столо	войА.А. Огурецкая		

Бухгалтер_____О.О.Самохвалова

16.03.21 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>		
200	Омлет натуральный с м.сл.*	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	40-68
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-24
200	Чай с молоком сгущ*	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-74
40	молоко сгущеное, сахар, чай Хлеб отрубной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-15	2-32
		к Калорийность-380, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-35	48-98
	<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский * картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлов	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21 ая, масло растительное рафинированное, лук репчатый,	5-12
20	соль, лавровый лист Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	3-40
	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное чёрный молотый, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	36-12
200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	14-92
200	крупа гречневая, масло сливочное, соль Компот из яблок*	Калорийность-76, Углеводы-20	5-14
	яблоки, сахар, лимонная кислота Итого за Обе	дКалорийность-674, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-79	64-70
	<u>Полдник</u>		
<i>200</i>	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>18-04</i>
30	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-64, Белки-1	8-25
		к Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-6	26-29
	Итого за ден	ь Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-120	139-97
Директор	М.А. Безлепкина		
вав.столо	войА.А. Огурецкая		
	О.О.Самохвалова		

16.03.21 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>			
200	Омлет натуральный с м.сл.* яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	52-95	
200	Чай с молоком сгущ*	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	6-12	
молоко сгущеное, сахар, чай Итого за Завтрак Калорийность-288, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-19				
	<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-65	
	картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлово соль, лавровый лист	ая, масло растительное рафинированное, лук репчатый,		
75/25	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 , мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец	46-95	
	чёрный молотый, лавровый лист Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39	
200	крупа гречневая, масло сливочное, соль Компот из яблок* яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	6-64	
	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<i>3-77</i>	
		дКалорийность-780, Белки-35, Жиры-26,	83-40	
	05.22	Углеводы-97		
100	<u>Обед 2</u> Салат бабушкин*	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-49	
	огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафин	ированное, яйцо Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6,		
100	Винегрет овощной*	Углеводы-4	8-05	
	картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, рафинированное, соль	зеленый горошек, морковь, масло растительное		
195	Плов (свинина)*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	53-22	
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная пасп соль, перец чёрный молотый	па, лук репчатый, масло растительное рафинированное,		
	Голень ц.бр.жареная с/с* голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репч перец чёрный молотый, лавровый лист	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1 атый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар,	36-03	
	Рыба припущ кета в соусе*	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-28	
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль			
	Говядина отварная с/с говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафини молотый, лавровый лист, соль	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19 прованное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный	42-51	
	Картофельное пюре* картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81	
	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,		
200	отварные*	Углеводы-42	<i>12-98</i>	
макароны,400гр, масло сливочное, соль				
200	Компот из брусники* брусника, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57	
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<i>5-04</i>	

	Итого за Обед	1 2 Калорийность-1 754, Белки-98, Жиры-82, Углеводы-142	265-98
	<u>Полдник</u>		
00	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	37-07
	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растите.		
90	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<i>17-37</i>
	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло расти		
5	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<i>22-10</i>
0	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	16-90
0	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-27
	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное раф	<i>bинированное, дрожжи,сырые, соль</i>	
0	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<i>15-48</i>
)	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
9	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
0	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-23
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное раф	bинированное, дрожжи,сырые, соль	
0	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
0	Вода питьевая негаз*		20-80
	Итого за Полдн	ик Калорийность-1 566, Белки-33, Жиры-65, Углеводы-229	225-51
	Итого за де	нь Калорийность-4 388, Белки-179, Жиры-192, Углеводы-487	633-96

Директор	_М.А. Безлепкина
Зав.столовой	_А.А. Огурецкая
Бухгалтер	О.О.Самохвалова