

06.03.21 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>			
050	Помидоры порционные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-08
250	Рассольник домашний* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, капуста, огурцы соленые, домашние, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	10-63
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	22-05
100	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12	5-30
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
15	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-32	4-12
Итого за Обед		Калорийность-530, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-80	60-13
Итого за день		Калорийность-530, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-80	60-13

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

06.03.21 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>			
200/10	Каша пшенная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	18-64
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-82
Итого за Завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	23-46
<u>Обед</u>			
250	Рассольник домашний* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, капуста, огурцы соленые, домашние, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	13-82
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	28-75
100	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12	7-16
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-487, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-78	63-89
<u>Обед 2</u>			
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
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-53
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	37-74
75/25	Бифитекс 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	46-92
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-49
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	53-15
50/25	Язык гов.отв.с/с* <i>язык говяжий замороженный, морковь, лук репчатый, мука, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, перец чёрный молотый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15	65-29
100/25	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-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	31-06
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,	13-00

	отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Углеводы-42	
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-56
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-95
Итого за Обед		Калорийность-2 272, Белки-120, Жиры-110, Углеводы-181	376-93
<u>Полдник</u>			
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
200	Молочный напиток "Ряженка"*	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	25-13
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	23-37
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 005, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-152	155-67
Итого за день		Калорийность-4 082, Белки-158, Жиры-174, Углеводы-461	619-95

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

06.03.21 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>			
200/10	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	3-92
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
Итого за Завтрак		Калорийность-432, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74	21-76
<u>Полдник</u>			
400	Молочный напиток "Ряженка"*	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-17	38-67
168	Апельсин*	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	23-52
Итого за Полдник		Калорийность-261, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-26	62-19
<u>Обед</u>			
050	Помидоры порционные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-08
250	Рассольник домашний* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, капуста, огурцы соленые, домашние, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	10-63
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	22-05
100	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12	5-30
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
Итого за Обед		Калорийность-498, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-80	56-01
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-180	139-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова