

02.03.21 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.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	50-59
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-62
200	Чай с молоком сгуз* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	6-01
Итого за Завтрак		Калорийность-292, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-20	58-22
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-65
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
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	5-47
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-800, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-100	82-24
<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	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
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
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
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-21
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	42-52
101/25	Оладьи из печени с/с* <i>печень, масло растительное рафинированное, мука, соль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар, дрожжи, сырые, лавровый лист, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-260, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7	33-89
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*	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-00

	<i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-56
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 Обед		Калорийность-2 014, Белки-117, Жиры-99, Углеводы-149	299-04
<u>Полдник</u>			
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
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
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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-31
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 092, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-174	167-44
Итого за день		Калорийность-4 198, Белки-184, Жиры-185, Углеводы-443	606-94

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

02.03.21 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	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-12
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	36-15
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	8-90
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-72
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
31	Зефир ванильный	Калорийность-94, Углеводы-21	5-42
Итого за Обед		Калорийность-856, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-122	60-05
Итого за день		Калорийность-856, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-122	60-05

02.03.21 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>			
31	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	4-39
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	36-15
150	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	11-19
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-58
Итого за Обед		Калорийность-699, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-86	65-42
Итого за день		Калорийность-699, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-86	65-42

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

02.03.21 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.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	38-92
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-24
200	Чай с молоком сгущ.* <i>молоко сгущеное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-73
Итого за Завтрак		Калорийность-292, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-20	44-89
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-12
39	Помидоры порционные	Калорийность-9, Углеводы-1	5-52
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	36-15
150	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	11-19
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-58
Итого за Обед		Калорийность-722, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-88	68-77
<u>Полдник</u>			
98	Яблоко свежее*	Калорийность-38, Углеводы-8	9-31
Итого за Полдник		Калорийность-38, Углеводы-8	9-31
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-116	122-97

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

02.03.21 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.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	38-92
20	Зелёный горошек*	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	2-49
200	Чай с молоком сгущ.* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-73
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
Итого за Завтрак			49-04
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-12
30	Помидоры порционные	Калорийность-7, Углеводы-1	4-25
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	36-15
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	14-92
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
30	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-64, Белки-1	8-25
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-12
Итого за Обед			91-02
Итого за день			140-06

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова