

19.04.21 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>			
39	Огурцы порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	6-48
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	32-24
150	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-48
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	2-70
51	Хлеб пшеничный*	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-25
151	Яблоко свежее*	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	14-34
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-105	65-49
Итого за день		Калорийность-686, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-105	65-49

19.04.21 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	12-82
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	32-24
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-98
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	2-70
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-115	59-94
Итого за день		Калорийность-773, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-115	59-94

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

19.04.21 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 рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	13-49
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-33
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
Итого за Завтрак		Калорийность-429, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46	31-72
<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	12-82
39	Огурцы порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	6-82
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	32-24
150	Макаронные изделия отварные* <i>макаронь, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-48
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	2-70
37	Хлеб пшеничный*	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-16	1-63
151	Яблоко свежее*	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	14-34
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-112	78-03
<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	13-20
Итого за Полдник		Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-20
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-188	122-95

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

19.04.21 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 рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	13-49
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-33
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
Итого за Завтрак		Калорийность-429, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46	31-72
<u>Обед</u>			
17	Огурцы порционно	Калорийность-2	2-97
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	12-82
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	32-24
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронь, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-98
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	2-70
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-115	62-91
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	17-39
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-165, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-20	45-39
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-43, Жиры-53, Углеводы-181	140-02

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

19.04.21 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 рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	17-54
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-23
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
Итого за Завтрак		Калорийность-429, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46	41-25
<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	16-41
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	41-84
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-98
200	Кисель плодовая годный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-23
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-115	78-32
<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	8-20
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
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	59-13
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, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	54-43
175	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18	48-28
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-50
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	53-16
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39

200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-06
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
Итого за Обед		Калорийность-2 018, Белки-97, Жиры-91, Углеводы-184	356-73
<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	37-00
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	17-48
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-16
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	21-84
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 155, Белки-20, Жиры-47, Углеводы-174	183-27
Итого за день		Калорийность-4 375, Белки-158, Жиры-183, Углеводы-519	659-57

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова