

**18.03.21 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) |
|----------------------|----------------------------|---|-------------------------|
| <b><u>Обед</u></b>   |                            |   |                         |
| 30                   | <b>Огурцы порционно</b>    | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>5-24</b>             |
| 75/25                | <b>Котлета рыбная с/с*</b> | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5<br>кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист | <b>41-43</b>            |
| 150                  | <b>Картофельное пюре*</b>  | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8<br>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль  | <b>6-24</b>             |
| 200                  | <b>Компот из шиповника</b> | Калорийность-94, Углеводы-24<br>сахар, шиповник, лимонная кислота   | <b>4-57</b>             |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный*</b>     | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13   | <b>1-32</b>             |
| 100                  | <b>Крендель сахарный*</b>  | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30<br>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль  | <b>13-23</b>            |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | Калорийность-514, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-81  | <b>72-03</b>            |
| <b>Итого за день</b> |                            | Калорийность-514, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-81  | <b>72-03</b>            |

**18.03.21 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) |
|----------------------|-----------------------------------|---|-------------------------|
| <b><u>Обед</u></b>   |                                   |   |                         |
| 250                  | <b>Суп картофельный с крупой*</b> | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24<br>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист  | <b>9-21</b>             |
| 75/25                | <b>Котлета рыбная с/с*</b>        | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5<br>кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист | <b>41-43</b>            |
| 200                  | <b>Картофельное пюре*</b>         | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10<br>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль  | <b>8-32</b>             |
| 200/15               | <b>Чай с сахаром *</b>            | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18<br>сахар, чай   | <b>2-73</b>             |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный*</b>            | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22  | <b>2-20</b>             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | Калорийность-523, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-79  | <b>63-89</b>            |
| <b>Итого за день</b> |                                   | Калорийность-523, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-79  | <b>63-89</b>            |

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**18.03.21 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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                         |
| 200/10                  | <b>Каша пшеничная с м.сл.*</b><br><small>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>   | Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32                              | <b>14-34</b>            |
| 200/15                  | <b>Чай с сахаром *</b><br><small>сахар, чай</small>  | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18                               | <b>2-73</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный*</b>   | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22                              | <b>2-20</b>             |
| 175                     | <b>Апельсин*</b>   | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9  | <b>24-50</b>            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-479, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-81                            | <b>43-77</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |   |                         |
| 30                      | <b>Огурцы порционно</b>  | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>5-24</b>             |
| 250                     | <b>Суп картофельный с крупой*</b><br><small>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>   | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24                              | <b>9-21</b>             |
| 75/25                   | <b>Котлета рыбная с/с*</b><br><small>кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист</small> | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                | <b>41-43</b>            |
| 150                     | <b>Картофельное пюре*</b><br><small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>   | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8                                | <b>6-24</b>             |
| 200                     | <b>Компот из шиповника</b><br><small>сахар, шиповник, лимонная кислота</small>   | Калорийность-94, Углеводы-24  | <b>4-57</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный*</b>   | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22                              | <b>2-20</b>             |
| 100                     | <b>Крендель сахарный*</b><br><small>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</small>   | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30                              | <b>13-23</b>            |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-691, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-114                           | <b>82-12</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 170, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-195                         | <b>125-89</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер\_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**18.03.21 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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                         |
| 200/10                  | <b>Каша пшенная с м.сл.*</b><br><small>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>   | Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32                              | <b>14-34</b>            |
| 200/15                  | <b>Чай с сахаром *</b><br><small>сахар, чай</small>  | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18                               | <b>2-73</b>             |
| 50                      | <b>Батон нарезной*</b>   | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24                              | <b>3-50</b>             |
| 98                      | <b>Апельсин*</b>   | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5  | <b>13-72</b>            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-458, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-79                            | <b>34-29</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |   |                         |
| 50                      | <b>Огурцы порционно</b>  | Калорийность-7, Углеводы-1  | <b>8-73</b>             |
| 250                     | <b>Суп картофельный с крупой*</b><br><small>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</small>   | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24                              | <b>9-21</b>             |
| 75/25                   | <b>Котлета рыбная с/с*</b><br><small>кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист</small> | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                | <b>41-43</b>            |
| 200                     | <b>Картофельное пюре*</b><br><small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>   | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                              | <b>8-32</b>             |
| 200                     | <b>Компот из шиповника</b><br><small>сахар, шиповник, лимонная кислота</small>   | Калорийность-94, Углеводы-24  | <b>4-57</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный*</b>   | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22                              | <b>2-20</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-525, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-86                            | <b>74-46</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |   |                         |
| 100                     | <b>Крендель сахарный*</b><br><small>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</small>   | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30                              | <b>13-23</b>            |
| 200                     | <b>Сок Сады приод</b>  | Калорийность-30, Углеводы-6   | <b>18-04</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36                              | <b>31-27</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 208, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-201                         | <b>140-02</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер\_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**18.03.21 меню для свободной продажи**

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

**Завтрак**

|        |  |   |              |
|--------|--|---|--------------|
| 200/10 | <b>Каша пшеничная с м.сл. *</b><br>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль | Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-32 | <b>18-65</b> |
| 200/15 | <b>Чай с сахаром *</b><br>сахар, чай   | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-18  | <b>3-48</b>  |

**Итого за Завтрак** Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9,  
Углеводы-50

**Обед**

|       |  |   |              |
|-------|--|---|--------------|
| 250   | <b>Суп картофельный с крупой*</b><br>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист  | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-24 | <b>11-07</b> |
| 75/25 | <b>Котлета рыбная с/с*</b><br>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-5   | <b>53-79</b> |
| 200   | <b>Картофельное пюре*</b><br>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль  | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-10 | <b>10-81</b> |
| 200   | <b>Компот из шиповника</b><br>сахар, шиповник, лимонная кислота  | Калорийность-94, Углеводы-24                      | <b>5-94</b>  |
| 50    | <b>Хлеб пшеничный*</b>   | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-22 | <b>2-86</b>  |

**Итого за Обед** Калорийность-518, Белки-10, Жиры-15,  
Углеводы-85

**Обед 2**

|        |   |   |              |
|--------|---|---|--------------|
| 100    | <b>Салат бабушкин*</b><br>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо   | Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-10   | <b>25-49</b> |
| 100    | <b>Винегрет овощной*</b><br>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль                                  | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-4     | <b>8-05</b>  |
| 50/15  | <b>Поджарка из филе цыпленка*</b><br>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист        | Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15,<br>Углеводы-2  | <b>28-51</b> |
| 120/25 | <b>Голень ц.бр. жареная с/с*</b><br>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист       | Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18,<br>Углеводы-1  | <b>36-03</b> |
| 195    | <b>Плов (свинина)*</b><br>свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый                       | Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16,<br>Углеводы-36 | <b>53-22</b> |
| 50/25  | <b>Язык гов. отв. с/с*</b><br>язык говяжий замороженный, морковь, лук репчатый, мука, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, перец чёрный молотый, соль, лавровый лист | Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15                 | <b>65-32</b> |
| 50/25  | <b>Говядина отварная с/с</b><br>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль                | Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19                 | <b>42-51</b> |
| 200    | <b>Макаронные изделия<br/>отварные*</b><br>макароны, 400гр, масло сливочное, соль   | Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-42   | <b>12-98</b> |
| 200    | <b>Гречка отварная*</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль   | Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-37  | <b>19-39</b> |

|                 |  |  |               |
|-----------------|--|--|---------------|
| <b>200</b>      | <b>Компот из брусники*</b>   | Калорийность-85, Углеводы-21                             | <b>13-57</b>  |
|                 | <i>брусника, сахар</i>   |  |               |
| <b>200/15/7</b> | <b>Чай с сахаром и с лимоном*</b>  | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-18         | <b>5-04</b>   |
|                 | <i>сахар, лимон, чай</i>   |  |               |
|                 | <b>Итого за Обед 2</b>   | Калорийность-2 240, Белки-116, Жиры-116,<br>Углеводы-171 | <b>310-11</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>   | Калорийность-4 534, Белки-165, Жиры-203,<br>Углеводы-510 | <b>602-91</b> |
|                 | <b><u>Полдник</u></b>  |  |               |
| <b>100</b>      | <b>Сосиска в тесте*</b>  | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-30        | <b>36-98</b>  |
|                 | <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>   |  |               |
| <b>100</b>      | <b>Крендель сахарный*</b>  | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-30        | <b>17-15</b>  |
|                 | <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>            |  |               |
| <b>100</b>      | <b>Пирожок с картошкой*</b>  | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-30        | <b>17-28</b>  |
|                 | <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i> |  |               |
| <b>50</b>       | <b>Булочка закусоч*</b>  | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-30        | <b>8-23</b>   |
|                 | <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>            |  |               |
| <b>030</b>      | <b>Сыр порциями</b>  | Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9                        | <b>15-48</b>  |
| <b>30</b>       | <b>Колбаса варено/к порциями</b>   | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6                         | <b>16-98</b>  |
| <b>75</b>       | <b>Корж молочный</b>   | Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-46        | =             |
| <b>60</b>       | <b>Круассан с вар. сгущ.</b>   | Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12,<br>Углеводы-32       | <b>29-90</b>  |
| <b>200</b>      | <b>Сок Сады прид</b>   | Калорийность-30, Углеводы-6                              | <b>23-40</b>  |
| <b>500</b>      | <b>Вода питьевая негаз*</b>  |  | <b>20-80</b>  |
|                 | <b>Итого за Полдник</b>  | Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63,<br>Углеводы-204   | <b>186-20</b> |

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова