

09.03.21 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 геркулесовая с м.сл.* <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	16-10
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-445, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-80	20-92
<u>Обед</u>			
250/25	Суп гороховый с цыплёнком* <i>картофель, мяско цыплят бройлеров, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	11-23
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	44-22
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-568, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-67	69-12
<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	24-54
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
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	58-16
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</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	53-19
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	36-02
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-99
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
200	Горошница <i>горох, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-45	11-10
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-56

Итого за Обед 2 Калорийность-2 193, Белки-121, Жиры-97, Углеводы-196 **279-49**

Полдник

100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-30
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-43
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	37-13
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-30
	<i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
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	23-39
500	Вода питьевая негаз*		20-80
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	16-90

Итого за Полдник Калорийность-1 566, Белки-33, Жиры-65, Углеводы-229 **225-72**

Итого за день Калорийность-4 772, Белки-193, Жиры-193, Углеводы-572 **595-25**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

09.03.21 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>			
11	Огурцы порционно	Калорийность-2	1-62
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	34-03
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	6-24
200	Компот из клубники* <i>клубника, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	9-35
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
Итого за Обед		Калорийность-544, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-79	65-56
Итого за день		Калорийность-544, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-79	65-56

09.03.21 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>			
250/25	Суп гороховый с цыплёнком* <i>картофель, мяо цыплят бройлеров, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	8-08
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	34-03
150	Горошница <i>горох, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-34	6-45
200	Компот из клубники* <i>клубника, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	9-35
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-796, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-111	60-09
Итого за день		Калорийность-796, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-111	60-11

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

09.03.21 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>			
200/10	Каша геркулесовая с м.сл.* <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	12-38
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-92
Итого за Завтрак		Калорийность-445, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-80	16-30
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-05
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-165, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-20	46-05
<u>Обед</u>			
11	Огурцы порционно	Калорийность-2	1-62
250/25	Суп гороховый с цыплёнком* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	8-08
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	34-03
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	6-24
200	Компот из клубники* <i>клубника, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	9-35
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
Итого за Обед		Калорийность-575, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-76	60-64
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-176	122-99

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

09.03.21 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 геркулесовая с м.сл.* <i>крупя овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	12-38
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-109	23-76
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-05
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-165, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-20	46-05
<u>Обед</u>			
56	Огурцы порционно	Калорийность-8, Углеводы-1	8-25
250/25	Суп гороховый с цыплёнком* <i>картофель, мяско цыплят бройлеров, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	8-08
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	34-03
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200	Компот из клубники* <i>клубника, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	9-35
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-88	70-23
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-217	140-04

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова