

17.03.21 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	Щи из свежей капусты с картофелем* капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	10-09
50/15	Поджарка из филе цыпленка* филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-95
150	Пюре розовое* картофель, морковь, масло растительное рафинированное, соль, молоко сухое	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	5-56
200	Компот из вишни* вишня без косточек, сахар, лимонная кислота	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	11-59
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
45	Зефир ванильный	Калорийность-136, Углеводы-30	7-87
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-122	59-96
Итого за день		Калорийность-947, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-122	59-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

17.03.21 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>			
21	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	3-57
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-95
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
200	Кефир	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	16-00
130	Апельсин*	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	18-20
Итого за Обед		Калорийность-636, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-58	65-40
Итого за день		Калорийность-636, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-58	65-40

17.03.21 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	Щи из свежей капусты с картофелем* <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	10-09
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-95
150	Пюре розовое* <i>картофель, морковь, масло растительное рафинированное, соль, молоко сухое</i>	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	5-56
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	11-59
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
45	Зефир ванильный	Калорийность-136, Углеводы-30	7-87
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-122	59-96
Итого за день		Калорийность-947, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-122	59-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

17.03.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	27-17
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
Итого за Завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47	29-90
<u>Обед</u>			
21	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	3-57
250	Щи из свежей капусты с картофелем* <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	10-09
50/15	Поджарка из филе цыпленка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-95
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
200	Кефир	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	16-00
127	Апельсин*	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	17-78
Итого за Обед		Калорийность-725, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-66	75-07
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-04
Итого за Полдник		Калорийность-30, Углеводы-6	18-04
Итого за день		Калорийность-1 047, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-119	123-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

17.03.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	27-17
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
Итого за Завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47	29-90
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем * <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	10-09
40	Помидоры порционные	Калорийность-9, Углеводы-2	6-81
50/15	Поджарка из филе цыпленка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-95
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	3-71
200	Компот из вишни * <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	11-59
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-04
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-90	75-09
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин *	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	35-00
Итого за Полдник		Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	35-00
Итого за день		Калорийность-1 124, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-151	139-99

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

17.03.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	35-31
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-48
Итого за Завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47	38-79
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем * <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	13-13
50/15	Поджарка из филе цыпленка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-51
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	4-76
200	Компот из вишни * <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-82	65-24
<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	25-49
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	8-05
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	46-95
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	36-03
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	53-22
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, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	53-90
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 * <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-98
200	Гречка отварная * <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39

200/15/7 Чай с сахаром и с лимоном*

сахар, лимон, чай

Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-18

5-04

Итого за Обед 2 Калорийность-1 812, Белки-84, Жиры-85,
Углеводы-163

271-86

Полдник

200 Компот из брусники*

брусника, сахар

Калорийность-85, Углеводы-21

13-57

50 Булочка закусоч*

яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

8-27

030 Сыр порциями

Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9

15-48

30 Колбаса варено/к порциями

Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6

16-99

100 Сосиска в тесте*

яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

37-07

100 Пирожок с картошкой*

яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

17-37

100 Крендель сахарный*

яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

17-23

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

23-40

500 Вода питьевая негаз*

20-80

Итого за Полдник Калорийность-1 543, Белки-31, Жиры-63,
Углеводы-225

222-18

Итого за день Калорийность-4 373, Белки-149, Жиры-186,
Углеводы-517

598-07

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова