

01.03.21 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 рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	17-81
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-21
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-68	44-36
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	7-07
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	40-62
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-04
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-87
Итого за Обед		Калорийность-606, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-79	68-60
<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	8-00
100/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	52-01
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с* <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-05
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
195	Плов (свинина)* <i>свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	52-08
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
175	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18	47-64
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	10-81
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	12-47
Итого за Обед		Калорийность-2 221, Белки-133, Жиры-124, Углеводы-139	327-92
<u>Полдник</u>			
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
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
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
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
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	17-00
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	17-25
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-98
60	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-31
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 357, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-217	204-49
Итого за день		Калорийность-3 578, Белки-156, Жиры-173, Углеводы-356	645-37

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

01.03.21 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>			
47	Перец порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	7-05
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	32-50
150	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-48
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	6-06
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-78	55-29
<u>Полдник</u>			
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-20
Итого за Полдник		Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-20
Итого за день		Калорийность-702, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-100	65-49

01.03.21 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>			
44	Перец порционно	Калорийность-6, Углеводы-1	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	4-35
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	32-50
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	6-06
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-573, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-67	60-03
Итого за день		Калорийность-573, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-67	60-03

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

01.03.21 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 рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	13-70
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-32
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
Итого за Завтрак		Калорийность-429, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46	31-92
<u>Обед</u>			
41	Перец порционно	Калорийность-6, Углеводы-1	6-15
250	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	5-44
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	32-50
150	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400г, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-48
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	6-06
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-667, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-91	59-83
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-12
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-17
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	31-29
Итого за день		Калорийность-1 321, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-173	123-04

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

01.03.21 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 рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	13-70
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-32
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-71	41-10
<u>Обед</u>			
050	Перец порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	7-50
200	Борщ с капустой и картофелем* <i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	4-35
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	32-50
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-98
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	6-06
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-99	62-59
<u>Полдник</u>			
191	Яблоко свежее*	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	18-14
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-12
Итого за Полдник		Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	36-26
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-192	139-95

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова