

# 10.03.21 меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100/5	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	<b>46-62</b>
200/15	<b>Чай с сахаром *</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>3-26</b>
50	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-86</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-581, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-96	<b>52-74</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем *</b> <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	<b>16-26</b>
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>28-76</b>
200	<b>Капуста св. тушеная*</b> <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	<b>14-32</b>
200	<b>Компот из изюма*</b> <i>сахар, изюм, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>7-47</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-77</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-560, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-81	<b>70-58</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
100	<b>Салат бабушкин *</b> <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	<b>25-29</b>
195	<b>Плов (свинина) *</b> <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	<b>53-19</b>
75/25	<b>Рыба припущ кета в соусе *</b> <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	<b>58-21</b>
50/25	<b>Говядина отварная с/с</b> <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	<b>42-49</b>
120/25	<b>Тефтели мясные с/с*</b> <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	<b>44-20</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка *</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>28-49</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-99</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-81</b>

	<i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>		
200	<b>Рис *</b>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>10-94</b>
	<i>крупа рисовая круглозерный, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Гречка отварная *</b>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>19-39</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из брусники *</b>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-56</b>
	<i>брусника, сахар</i>		
200	<b>Картофельное пюре *</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-81</b>
	<i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>		
<b>Итого за Обед</b>		2 Калорийность-2 452, Белки-116, Жиры-111, Углеводы-232	<b>330-37</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном *</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>4-82</b>
	<i>сахар, лимон, чай</i>		
100	<b>Сосиска в тесте *</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>37-13</b>
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	<b>Пирожок с картошкой *</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-43</b>
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	<b>Крендель сахарный *</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-30</b>
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50	<b>Булочка закусоч *</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>8-30</b>
	<i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
030	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<b>15-48</b>
30	<b>Колбаса варено/к порциями</b>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<b>16-99</b>
50	<b>Булочка с помадкой</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	<b>16-90</b>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>22-10</b>
60	<b>Круассан с вар. сгущ.</b>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<b>29-90</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>23-39</b>
500	<b>Вода питьевая негаз *</b>		<b>20-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-1 665, Белки-35, Жиры-67, Углеводы-247	<b>230-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 258, Белки-180, Жиры-211, Углеводы-656	<b>684-23</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**10.03.21 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>			
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>22-12</b>
150	<b>Капуста св. тушеная*</b> <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18	<b>8-24</b>
200	<b>Компот из изюма*</b> <i>сахар, изюм, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>5-57</b>
30	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-74</b>
40	<b>Фруктовый батончик*</b>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	<b>28-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-505, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-68	<b>65-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-505, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-68	<b>65-67</b>

**10.03.21 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>			
15	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-2	<b>4-88</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем*</b> <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	<b>12-47</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка*</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>21-91</b>
200	<b>Рис *</b> <i>крупа рисовая круглозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>8-44</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном*</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>3-92</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
40	<b>Зефир ванильный</b>	Калорийность-121, Углеводы-27	<b>7-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-932, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-130	<b>61-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-932, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-130	<b>61-52</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**10.03.21 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>			
100/10	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-386, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-59	<b>37-26</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном *</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>3-92</b>
50	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-20</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-599, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-99	<b>43-38</b>
<b><u>Обед</u></b>			
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>22-12</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем*</b> <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	<b>12-47</b>
150	<b>Капуста св. тушеная*</b> <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18	<b>8-24</b>
200	<b>Компот из изюма*</b> <i>сахар, изюм, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>5-57</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
40	<b>Фруктовый батончик*</b>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	<b>28-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-644, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-89	<b>79-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 243, Белки-30, Жиры-40, Углеводы-188	<b>122-68</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

## 10.03.21 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>			
100/10	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-386, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-59	<b>37-26</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном *</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>3-92</b>
48	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-21	<b>2-11</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-98	<b>43-29</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Крендель сахарный *</b> <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>13-25</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>18-05</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	<b>31-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
35	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>11-40</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем *</b> <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	<b>12-47</b>
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с *</b> <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>22-12</b>
200	<b>Капуста св. тушеная *</b> <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, лимонная кислота, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	<b>10-96</b>
200	<b>Компот из изюма *</b> <i>сахар, изюм, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>5-57</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-565, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-82	<b>65-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 385, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-216	<b>140-01</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова