15.04.21 Комплекс бесплатного питания для учащихся начальных класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед		
32	***Огурцы порционно***	Калорийность-4, Углеводы-1	***5-60***
75/25	***Рыба припущ кета в соусе****	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	***47-29***
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль		
150	***Картофельное пюре****	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	***7-63***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из сухофруктов****	Калорийность-76, Углеводы-20	***2-72***
	сахар, компотная смесь весовая		
50	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	***2-20***
	Итого за Обед	Калорийность-402, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-51	***65-44***
	Итого за день	Калорийность-402, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-51	***65-44***

15.04.21 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)
	Обед		
250	***Суп из овощей****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	***10-53***
	капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист		
75/25	***Котлета рыбная с/с****	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	***43-13***
	кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,сырые, лавровый лист		
150	***Картофельное пюре****	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	***7-63***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200/15	***Чай с сахаром **	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***2-73***
	сахар, чай		
30	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	***1-32***
	Итого за Обед	Калорийность-423, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-53	***65-34***
	Итого за день	Калорийность-423, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-53	***65-34***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

15.04.21 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)
	Завтрак		
200/10	***Каша пшенная с м.сл.****	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	***13-50***
	пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль		
200/15/7	***Чай с сахаром и с лимоном****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***3-93***
	сахар, лимон, чай		
49	***Батон нарезной****	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	***3-43***
187	***Апельсин****	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-10	***26-18***
	Итого за Завтрак	Калорийность-480, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-83	***47-04***
	Обед		
250	***Суп из овощей****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	***10-53***
	капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист		
32	***Огурцы порционно***	Калорийность-4, Углеводы-1	***5-59***
75/25	***Рыба припущ кета в соусе****	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	***47-29***
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль		
150	***Картофельное пюре****	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	***7-63***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из сухофруктов****	Калорийность-76, Углеводы-20	***2-72***
	сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота		
50	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	***2-20***
	Итого за Обед	Калорийность-505, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-60	***75-96***
	Итого за день	Калорийность-985, Белки-44, Жиры-24, Углеводы-143	***123-00***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

15.04.21 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)
	Завтрак		
200/10	***Каша пшенная с м.сл.****	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	***13-50***
	пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль		
200/15/7	***Чай с сахаром и с лимоном****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***3-93***
	сахар, лимон, чай		
50	***Батон нарезной****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	***3-50***
101	***Апельсин****	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	***14-14***
	Итого за Завтрак	Калорийность-459, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-79	***35-07***
	Полдник		
100	***Крендель сахарный****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***13-20***
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
200	***Сок Сады прид***	Калорийность-30, Углеводы-6	***17-39***
	Итого за Полдник	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	***30-59***
	Обед		
200	***Суп из овощей****	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	***8-42***
	капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист		
75/25	***Рыба припущ кета в соусе****	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	***47-29***
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль		
200	***Картофельное пюре****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	***10-18***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из сухофруктов****	Калорийность-76, Углеводы-20	***2-72***
	сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота		
			2-20
50	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
20	***Огурцы порционно***	Калорийность-3, Углеводы-1	***3-50***
	Итого за день	Калорийность-1 193, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-175	***139-97***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова

15.04.21 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	***Каша пшенная с м.сл.****	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	***14-10***
	пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль		
200/15/7	***Чай с сахаром и с лимоном****	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	***5-04***
	сахар, лимон, чай		
	Итого за Завтрак	Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	***19-14***
	Обед		
250	***Суп из овощей****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	***13-13***
	капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист		
75/25	***Котлета рыбная с/с****	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	***54-56***
	кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,сырые, лавровый лист		
200	***Картофельное пюре****	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	***12-06***
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	***Компот из сухофруктов****	Калорийность-76, Углеводы-20	***3-48***
	сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота		
50	***Хлеб пшеничный****	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	***2-86***
	Итого за Обед	Калорийность-471, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-66	***86-09***
	Обед 2		
100	***Салат бабушкин****	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	***25-90***
	огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо		
100	***Винегрет овощной****	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	***8-20***
	картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль		
195	***Плов (свинина)****	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	***53-16***
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый		
75/25	***Рыба припущ кета в соусе****	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	***59-31***
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль		
100/25	***Голень ц.бр.жареная с/с****	Калорийность-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	***31-05***
	голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист		
75/25	***Бифштекс Андрон с/с***	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	***46-93***
	говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист		
100/25	***Отбивная из филе ц.бр.****	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	***52-01***
	филе цыплят, масло сливочное, соль		
50/25	***Говядина отварная с/с***	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	***42-51***
	говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль		
200	***Макаронные изделия отварные****	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	***12-98***
	макароны,400гр, масло сливочное, соль		

200	***Гречка отварная****	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	***19-39***
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	***Компот из брусники****	Калорийность-85, Углеводы-21	***13-57***
	брусника, сахар		
200	***Компот из вишни****	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	***15-07***
	вишня без косточек, сахар, лимонная кислота		
	Итого за Обед 2	Калорийность-2 448, Белки-145, Жиры-118, Углеводы-188	***380-08***
	Полдник		
100	***Сосиска в тесте****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***37-00***
	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
100	***Крендель сахарный****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***17-16***
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
100	***Пирожок с картошкой****	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	***17-48***
	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль		
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	***21-84***
500	***Вода питьевая негаз****		***20-80***
	Итого за Полдник	Калорийность-1 092, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-174	***166-28***
	Итого за день	Калорийность-4 329, Белки-181, Жиры-184, Углеводы-478	***651-59***

Директор _____М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____О.О. Самохвалова