

04.03.21 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 полтавка с м.сл.* <i>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	16-88
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-42
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	4-55
Итого за Завтрак			24-85
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пиено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	11-07
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, дрожжи, сырые, 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	Компот из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	5-94
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед			84-58
<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	24-53
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	28-73
100/25	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-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	51-59
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	53-92
50/25	Язык гов.отв.с/с* <i>язык говяжий замороженный, морковь, лук репчатый, мука, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, перец чёрный молотый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15	46-95
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
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-06
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-38
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57

Итого за Обед 2 Калорийность-2 032, Белки-110, Жиры-105, Углеводы-149 **294-25**

Полдник

100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-96
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-10
	<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	17-25
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	=
	<i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	=
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	=
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	23-18
500	Вода питьевая негаз*		20-80

Итого за Полдник Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204 **167-29**

Итого за день Калорийность-4 440, Белки-163, Жиры-194, Углеводы-512 **570-97**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

04.03.21 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>			
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, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	41-51
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	6-24
200	Компот из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	4-57
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-423, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-75	66-64
Итого за день		Калорийность-423, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-75	66-64

04.03.21 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	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пилено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	6-23
75/25	Котлета рыбная с/с* <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, лук репчатый, сахар, соль, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	40-49
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-72
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-523, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-79	59-96
Итого за день		Калорийность-523, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-79	59-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

04.03.21 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 полтавка с м.сл.* <i>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	12-99
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-92
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Завтрак		Калорийность-432, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-72	19-11
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пишено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	9-21
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, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	41-51
150	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	6-24
200	Компот из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	4-57
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-555, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-99	75-85
<u>Полдник</u>			
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-185	122-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова

04.03.21 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 полтавка с м.сл.* <i>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	12-99
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-72
50	Батон нарезной *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
117	Апельсин*	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	16-38
Итого за Завтрак		Калорийность-463, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-80	35-59
<u>Обед</u>			
50	Огурцы порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	7-36
250	Суп картофельный с крупой* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пишено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	9-21
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, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	41-51
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	8-32
200	Компот из шиповника <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	4-57
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-525, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-86	73-17
<u>Полдник</u>			
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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-12
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	31-29
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-202	140-05

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова