

## 05.03.21 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>			
121/5	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>24-93</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	<b>12-17</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-339, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-45	<b>37-10</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	<b>11-76</b>
75/25	<b>Печень по строгановски с соусом сметанным и луком*</b> <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	<b>37-74</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>11-60</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>10-95</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-77</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-624, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-108	<b>75-82</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>24-53</b>
100	<b>Винегрет овощной*</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>8-04</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>53-15</b>
50/25	<b>Язык гов.отв.с/с*</b> <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	<b>65-29</b>
75/25	<b>Бифштекс Андрон с/с</b> <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	<b>46-92</b>
50/25	<b>Говядина отварная с/с</b> <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	<b>42-49</b>
120/25	<b>Голень ц.бр.жареная с/с*</b> <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	<b>36-02</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с*</b> <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	<b>53-81</b>
200	<b>Макаронные изделия</b>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,	<b>13-00</b>

	<b>отварные*</b> <i>макаронь, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Углеводы-42	
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-81</b>
200	<b>Гречка отварная*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>19-39</b>
200	<b>Компот из вишни*</b> <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	<b>15-07</b>
200	<b>Компот из брусники*</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-56</b>
<b>Итого за Обед</b>		2 Калорийность-2 383, Белки-126, Жиры-117, Углеводы-191	<b>402-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сосиска в тесте*</b> <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>36-96</b>
100	<b>Пирожок с картошкой*</b> <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-25</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>17-12</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>23-37</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>
500	<b>Вода питьевая негаз*</b>		<b>20-80</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>4-82</b>
<b>Итого за Полдник</b>		1 Калорийность-1 191, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-192	<b>172-32</b>
<b>Итого за день</b>		4 Калорийность-4 537, Белки-169, Жиры-184, Углеводы-536	<b>687-32</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова



**05.03.21 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>Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком*</b> <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	<b>29-01</b>
150	<b>Рис припущенный*</b> <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>6-67</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>17-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-715, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-124	<b>64-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-715, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-124	<b>64-26</b>

**05.03.21 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>			
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>8-43</b>
75/25	<b>Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком*</b> <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	<b>29-01</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>8-90</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-602, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-105	<b>57-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-602, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-105	<b>57-92</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**05.03.21 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>			
121/5	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>19-18</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>19-18</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	<b>9-04</b>
75/25	<b>Печень по строгановски с соусом сметанным и луком*</b> <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	<b>29-01</b>
150	<b>Рис припущенный*</b> <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>6-67</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>17-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-824, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-142	<b>73-30</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Молочный напиток "Ряженка"*</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>19-33</b>
50	<b>Булочка с помадкой</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	<b>13-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-216, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33	<b>32-33</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 252, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-195	<b>124-81</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова

**05.03.21 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>			
121/5	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	<b>19-18</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	<b>9-18</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-64	<b>31-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
28	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>3-96</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями*</b> <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>8-43</b>
75/25	<b>Печень по строгановски с соусом сметанным и луком*</b> <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	<b>29-01</b>
200	<b>Рис припущенный*</b> <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	<b>8-90</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Хлеб отрубной</b>	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-608, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-106	<b>61-88</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
400	<b>Молочный напиток "Ряженка"*</b>	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-17	<b>38-66</b>
30	<b>Конфеты шоколадные (ласточка)*</b>	Калорийность-64, Белки-1	<b>8-25</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-17	<b>46-91</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 337, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-187	<b>140-05</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова