

28.04.21 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 рубленая из филе ц.бр. с/с* <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	22-04
39	Перец порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	10-72
200	Капуста св. тушеная* <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	10-94
30	Хлеб бородинский	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-86
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-02
Итого за Обед		Калорийность-609, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-92	64-76
Итого за день		Калорийность-609, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-92	64-76

28.04.21 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)
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем* <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	12-81
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <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	22-04
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-06
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	3-95
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
35	Вафли*	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9	4-90
Итого за Обед		Калорийность-480, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-72	55-50
Итого за день		Калорийность-480, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-72	55-50

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

28.04.21 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)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша геркулесовая с м.сл.* <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	12-49
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
145	Апельсин*	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	20-30
Итого за Завтрак		Калорийность-626, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-119	45-47
<u>Обед</u>			
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <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	22-04
39	Перец порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	10-72
250	Борщ с капустой и картофелем* <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	12-81
200	Капуста св. тушеная* <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	10-94
30	Хлеб бородинский	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-86
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
35	Мини-рулет*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	10-02
Итого за Обед		Калорийность-704, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-105	77-57
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-224	123-04

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

28.04.21 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)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша геркулесовая с м.сл.* <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	12-49
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
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-618, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-117	41-55
<u>Обед</u>			
34	Перец порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	9-35
250	Борщ с капустой и картофелем* <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	12-81
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <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	22-04
200	Капуста св. тушеная* <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	10-90
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-11
Итого за Обед		Калорийность-620, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-93	67-39
<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	12-96
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-06
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	31-02
Итого за день		Калорийность-1 463, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-246	139-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

28.04.21 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 геркулесовая с м.сл. * <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	19-38
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	35-77
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-48
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Завтрак		Калорийность-752, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-134	62-67
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем * <i>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 0,5л, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с * <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	29-89
200	Капуста св. тушеная * <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	16-10
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-17
Итого за Обед		Калорийность-450, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-62	72-57
<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	25-90
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	8-20
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	53-16
75/25	Рыба припущ кета в соусе * <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	60-35
50/25	Говядина отварная с/с <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	42-50
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с * <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-02
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <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	28-48

75/25	Бифитекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-93
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	14-58
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-43
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	22-44
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
Итого за Обед		2 Калорийность-2 422, Белки-142, Жиры-116, Углеводы-188	380-63
<u>Полдник</u>			
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
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	40-20
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	20-68
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	20-37
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	9-83
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	16-18
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-98
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	16-90
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
500	Вода питьевая негаз*		20-80
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	27-83
Итого за Полдник		Калорийность-1 665, Белки-35, Жиры-67, Углеводы-247	246-81
Итого за день		Калорийность-5 289, Белки-210, Жиры-216, Углеводы-631	762-68

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова