

29.04.21 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>			
33	Огурцы порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	5-77
75/25	Котлета рыбная с/с*	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	43-38
		кефир, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, дрожжи, сырье, лавровый лист, перец чёрный молотый	
150	Картофельное пюре*	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	7-73
		картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	
200	Компот из сухофруктов*	Калорийность-76, Углеводы-20	2-72
		сахар, компотная смесь весовая	
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
15	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-32	4-12
Итого за Обед		Калорийность-331, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-45	65-46
Итого за день		Калорийность-331, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-45	65-46

29.04.21 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	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	43-05
		кефир, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист	
150	Картофельное пюре*	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	7-58
		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	65-21
Итого за день		Калорийность-423, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-53	65-21

Директор _____ М.А. Безлекина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

29.04.21 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 пшеничная с м.сл.* <small>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	13-40
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
276	Яблоко свежее*	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	26-22
Итого за Завтрак		Калорийность-540, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-98	47-05
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей* <small>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	10-53
38	Огурцы порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	6-65
75/25	Котлета рыбная с/с* <small>кефир, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, дрожжи, сырье, лавровый лист, перец чёрный молотый</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	43-04
150	Картофельное пюре* <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	7-58
200	Компот из сухофруктов* <small>сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-72
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
15	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-32	4-12
Итого за Обед		Калорийность-437, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-56	75-96
Итого за день		Калорийность-977, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-154	123-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

29.04.21 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 пшеничная с м.сл.* <small>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	13-40
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
190	Яблоко свежее*	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	18-05
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-90	38-88
<u>Обед</u>			
20	Огурцы порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	3-50
Итого за Обед 2		Калорийность-3, Углеводы-1	3-50
<u>Обед</u>			
200	Суп из овощей* <small>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-43
75/25	Котлета рыбная с/с* <small>кефир, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, француженка, сырье, лавровый лист, перец чёрный молотый</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	43-04
200	Картофельное пюре* <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-11
200	Компот из сухофруктов* <small>сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-72
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-450, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-64	66-50
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный* <small>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-07
200	Сок Сады природ	Калорийность-30, Углеводы-6	18-06
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36	31-13
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-191	140-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

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 пшеничная с м.сл.* пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	16-88
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
Итого за Завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	21-92
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей* капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	13-13
75/25	Котлета рыбная с/с* кета , мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырье, лавровый лист	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	54-70
200	Картофельное пюре* картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-71
200	Компот из сухофруктов* сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	3-48
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-471, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-66	85-88
<u>Обед 2</u>			
100	Салат бабушкин* огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
100	Винегрет овощной* картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	8-20
195	Плов (свинина)* свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	53-16
75/25	Рыба припущ кета в соусе* кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	60-35
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с* голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-02
100/25	Отбивная из филе ц.бр. * филе цыплят, масло сливочное, соль	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	51-44
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-48
50/25	Говядина отварная с/с говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-51
200	Макаронные изделия отварные* макароны,400гр, масло сливочное, соль	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-57

200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-62
200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200	Компот из вишни*	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07

вишня без косточек, сахар, лимонная кислота

Итого за Обед 2 Калорийность-2 521, Белки-141, Жиры-128, Углеводы-190 **365-89**

Полдник

100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-19
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>		
50	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	7-83
	<i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>		
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	16-18
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	16-36
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>		
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	16-67
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырье, соль</i>		
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 приод	Калорийность-30, Углеводы-6	27-83
500	Вода питьевая негаз*		20-80

Итого за Полдник Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204 **210-85**

Итого за день Калорийность-4 768, Белки-190, Жиры-216, Углеводы-510 **684-54**

Директор _____ М.А. Безлекина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова