

**19.05.21 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>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем*</b> <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	<b>13-55</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка*</b> <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	<b>22-01</b>
200	<b>Горошница</b> <i>горох, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-45	<b>8-64</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<b>3-11</b>
10	<b>Конфеты шоколадные (ласточка)*</b>	Калорийность-21	<b>2-74</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-847, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-105	<b>58-73</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-847, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-105	<b>58-73</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова

**19.05.21 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>			
45	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>12-37</b>
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <small>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</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>21-85</b>
200	<b>Капуста св. тушеная*</b> <small>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	<b>11-05</b>
45	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-23	<b>2-79</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <small>апельсины, сахар</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Зефир ванильный</b>	Калорийность-151, Углеводы-33	<b>8-75</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-615, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-106	<b>65-49</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-615, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-106	<b>65-49</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова

**19.05.21 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>			
200/10	<b>Каша геркулесовая с м.сл.*</b> <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	<b>11-30</b>
200/15	<b>Чай с сахаром *</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>2-73</b>
50	<b>Батон нарезной *</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<b>3-50</b>
189	<b>Апельсин*</b>	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-10	<b>26-46</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-609, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-114	<b>43-99</b>
<b><u>Обед</u></b>			
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <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	<b>21-85</b>
45	<b>Перец порционно</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>12-37</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем*</b> <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	<b>13-55</b>
200	<b>Капуста св. тушеная*</b> <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	<b>11-05</b>
45	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-23	<b>2-79</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>8-68</b>
50	<b>Зефир ванильный</b>	Калорийность-151, Углеводы-33	<b>8-75</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-710, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-119	<b>79-04</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 319, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-233	<b>123-03</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова

# 19.05.21 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>			
200/10	<b>Каша геркулесовая с м.сл.*</b> <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	<b>15-62</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	<b>15-62</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем*</b> <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	<b>16-50</b>
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>28-48</b>
200	<b>Капуста св. тушеная*</b> <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	<b>14-03</b>
200	<b>Компот из апельсинов*</b> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>10-95</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-450, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-62	<b>69-96</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>25-90</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>8-27</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>53-18</b>
75/25	<b>Рыба припущ кета в соусе*</b> <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	<b>60-98</b>
50/25	<b>Говядина отварная с/с</b> <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	<b>42-50</b>
120/25	<b>Тефтели мясные с/с*</b> <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	<b>44-22</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка*</b> <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	<b>28-48</b>
75/25	<b>Бифштекс Андрон с/с</b> <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	<b>46-93</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-76</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5,	<b>12-23</b>

	<i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Углеводы-10	
200	<b>Гречка отварная*</b>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>18-98</b>
200	<b>Компот из брусники*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-12</b>
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из вишни*</b>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	<b>15-07</b>
	<i>брусника, сахар</i>		
	<i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-2 385, Белки-133, Жиры-112, Углеводы-200	<b>382-62</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном*</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>5-08</b>
	<i>сахар, лимон, чай</i>		
100	<b>Сосиска в тесте*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>36-57</b>
100	<b>Пирожок с картошкой*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-14</b>
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	<b>Крендель сахарный*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>16-73</b>
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50	<b>Булочка закусоч*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>8-02</b>
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
030	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<b>15-99</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	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>27-30</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-1 494, Белки-31, Жиры-59, Углеводы-222	<b>199-63</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 675, Белки-187, Жиры-195, Углеводы-546	<b>667-83</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова