

14.05.21 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)
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями* <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	10-46
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	36-80
150	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, лимонная кислота, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18	8-28
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
Итого за Обед		Калорийность-433, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-64	59-59
Итого за день		Калорийность-433, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-64	59-59

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

14.05.21 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>			
121/5	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	26-09
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	13-26
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-52	39-35
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями* <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	12-54
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	48-66
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-76
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-95
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-561, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-102	87-77
<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	8-27
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	52-67
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	42-51
100/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	51-71
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	54-97
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	60-67
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-28

200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-98
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-12
Итого за Обед		2 Калорийность-1 909, Белки-100, Жиры-100, Углеводы-135	341-08
<u>Полдник</u>			
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	36-57
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-02
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	16-18
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	17-14
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	16-73
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	27-30
500	Вода питьевая негаз*		20-80
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-08
Итого за Полдник		Калорийность-1 494, Белки-31, Жиры-59, Углеводы-222	199-82
Итого за день		Калорийность-4 395, Белки-160, Жиры-186, Углеводы-511	668-02

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

14.05.21 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)
<u>Обед</u>			
18	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	3-07
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <small>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-25, Жиры-1	37-86
150	Макаронные изделия отварные* <small>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-37
200	Компот из апельсинов* <small>апельсины, сахар</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	8-68
31	Хлеб пшеничный*	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	1-36
75	Яблоко свежее*	Калорийность-29, Углеводы-6	7-12
Итого за Обед		Калорийность-383, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-72	65-46
Итого за день		Калорийность-383, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-72	65-46

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

14.05.21 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)
<u>Завтрак</u>			
121/5	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	22-40
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
23	Батон нарезной*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	1-61
Итого за Завтрак		Калорийность-391, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-56	33-19
<u>Обед</u>			
75/25	Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	37-86
18	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Суп картофельный с макаронными изделиями* <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	11-59
150	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-37
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	8-68
31	Хлеб пшеничный*	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	1-36
75	Яблоко свежее*	Калорийность-29, Углеводы-6	7-12
Итого за Обед		Калорийность-492, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-90	76-91
<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	12-89
Итого за Полдник		Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	12-89
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-176	122-99

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова