

15.05.21 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>			
250	Рассольник домашний* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, капуста, огурцы соленые, домашние, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	13-17
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, лавровый лист, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	21-74
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	14-62
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	4-21
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
23	Зефир ванильный	Калорийность-69, Углеводы-15	4-02
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-118	59-96
Итого за день		Калорийность-775, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-118	59-96

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

15.05.21 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>			
200/10	Каша пшенная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	16-57
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 Завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	21-65
<u>Обед</u>			
250	Рассольник домашний* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, капуста, огурцы соленые, домашние, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-60
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	28-51
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-98
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-17
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-100	75-12
<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
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
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
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
100/25	Птица отварная с/с* <i>мясо цыплят бройлеров, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	32-30
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-28
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-76
100/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	51-71
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-12
Итого за Обед 2		Калорийность-1 826, Белки-119, Жиры-85,	303-92

Полдник

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	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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	27-30
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
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 092, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-174	170-54
Итого за день		Калорийность-3 922, Белки-161, Жиры-159, Углеводы-455	571-23

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова