

20.05.21 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	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	12-49
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	34-84
150	Пюре розовое* <i>картофель, морковь, масло растительное рафинированное, соль, молоко сухое</i>	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	8-91
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	2-72
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
Итого за Обед		Калорийность-630, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-85	60-28
Итого за день		Калорийность-630, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-85	60-28

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

20.05.21 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>			
21	Огурцы порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	3-67
75/25	Котлета рыбная с/с* <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, дрожжи, сырые, лавровый лист, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	42-43
150	Пюре розовое* <i>картофель, морковь, масло растительное рафинированное, соль, молоко сухое</i>	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	8-91
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
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-44
Итого за Обед		Калорийность-651, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-90	65-50
Итого за день		Калорийность-651, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-90	65-50

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

20.05.21 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>			
200/10	Каша пшенная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	12-13
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-18
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-94
Итого за Завтрак		Калорийность-621, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-80	34-18
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	12-49
21	Огурцы порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	3-67
75/25	Котлета рыбная с/с* <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, дрожжи, сырые, лавровый лист, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	42-43
150	Пюре розовое* <i>картофель, морковь, масло растительное рафинированное, соль, молоко сухое</i>	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	8-91
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
50	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-44
Итого за Обед		Калорийность-754, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-99	77-99
<u>Полдник</u>			
114	Яблоко свежее*	Калорийность-44, Углеводы-10	10-83
Итого за Полдник		Калорийность-44, Углеводы-10	10-83
Итого за день		Калорийность-1 419, Белки-35, Жиры-54, Углеводы-189	123-00

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

20.05.21 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 пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	16-23
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	21-31
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	13-41
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	55-11
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-23
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая, лимонная кислота</i>	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	87-09
<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	53-18
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	60-98
75/25	Бифштекс 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
100/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	51-71
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
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
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-76

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
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-2 434, Белки-141, Жиры-118, Углеводы-189	377-89
<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	15-99
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
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
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
Итого за Полдник		Калорийность-1 395, Белки-29, Жиры-57, Углеводы-204	194-55
Итого за день		Калорийность-4 618, Белки-188, Жиры-200, Углеводы-509	680-84

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова