

21.05.21 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>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	20-73
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, перец чёрный молотый, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	31-08
200	Пшено отварное* <i>пшено, масло растительное рафинированное, соль</i>		4-86
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-408, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-37	60-72
Итого за день		Калорийность-408, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-37	60-72

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

21.05.21 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>			
44	Помидоры порционные	Калорийность-10, Углеводы-2	7-37
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	19-17
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-83
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-15
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
250	Яблоко свежее*	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	23-75
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-132	65-47
Итого за день		Калорийность-745, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-132	65-47

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

21.05.21 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 кукурузная с м.сл* <i>крупа кукурузная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	12-17
200	Чай с молоком сгущ* <i>молоко сгущеное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	4-74
24	Батон нарезной*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	1-68
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-76	18-59
<u>Обед</u>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	20-73
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, лавровый лист, сахар</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	18-49
44	Помидоры порционные	Калорийность-10, Углеводы-2	7-37
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-82
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	3-15
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
250	Яблоко свежее*	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	23-75
Итого за Обед		Калорийность-787, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-134	85-51
<u>Полдник</u>			
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-93
Итого за Полдник		Калорийность-30, Углеводы-6	18-93
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-216	123-03

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

21.05.21 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 кукурузная с м.сл* <i>крупа кукурузная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	16-59
Итого за Завтрак		Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	16-59
<u>Обед</u>			
250/25	Суп с кетой* <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	20-99
75/25	Голубцы ленивые с/с* <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	24-92
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-76
200	Кисель плодоваягодный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-22
Итого за Обед		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-88	62-89
<u>Обед 2</u>			
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
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
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	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, лавровый лист, перец чёрный молотый, сахар</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-92
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	60-98
75/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-291, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-10	41-37
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, лавровый лист, сахар</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-48
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	41-84
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	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
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-08
Итого за Обед		Калорийность-2 232, Белки-126, Жиры-114, Углеводы-157	411-46
<u>Полдник</u>			
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
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
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
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
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-1 498, Белки-30, Жиры-57, Углеводы-229	209-62
Итого за день		Калорийность-4 632, Белки-179, Жиры-202, Углеводы-522	700-56

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

