

12.05.21 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>			
30	Перец порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	8-25
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
150	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
229	Яблоко свежее*	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	21-75
Итого за Обед		Калорийность-647, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-83	65-46
Итого за день		Калорийность-647, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-83	65-46

12.05.21 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>			
36	Перец порционно	Калорийность-5, Углеводы-1	9-90
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-04
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
200	Каша перловая* <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	3-71
200	Компот из клюквы* <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
52	Хлеб отрубной	Калорийность-115, Белки-3, Углеводы-19	3-01
15	Печеньё весовое*	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	1-56
Итого за Обед		Калорийность-782, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-88	60-00
Итого за день		Калорийность-782, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-88	60-00

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

12.05.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	27-12
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Завтрак		Калорийность-425, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52	38-47
<u>Обед</u>			
30	Перец порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	8-25
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист, сметана 05л</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-04
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
150	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21	2-78
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
229	Яблоко свежее *	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	21-75
Итого за Обед		Калорийность-774, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-94	77-50
<u>Полдник</u>			
40	Зефир ванильный	Калорийность-121, Углеводы-27	7-00
Итого за Полдник		Калорийность-121, Углеводы-27	7-00
Итого за день		Калорийность-1 320, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-173	122-97

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

12.05.21 Комплекс бесплатного питания для детей с ОВЗ 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	27-17
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	9-15
Итого за Завтрак		Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	36-32
<u>Обед</u>			
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-41
30	Перец порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	8-25
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	21-94
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	3-71
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-84
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-17
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	17-39
Итого за Обед		Калорийность-770, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-87	73-71
<u>Полдник</u>			
214	Апельсин *	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	29-96
Итого за Полдник		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	29-96
Итого за день		Калорийность-1 138, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-129	139-99

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	35-26
200/10	Каша геркулесовая с м.сл. * <i>крупа овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	15-85
Итого за Завтрак		Калорийность-539, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-91	51-11
<u>Обед</u>			
250/25	Щи со св.кап. и цыплёнком бр <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-81
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	28-48
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	4-76
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-17
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-80	59-99
<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	8-20
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-94
100/25	Отбивная из филе ц.бр. * <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	51-70
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с * <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-02
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	51-93
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	60-35
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-50
200	Картофельное пюре * <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-69
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-75

отварные*

макароны, 400гр, масло сливочное, соль

200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-97
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
	<i>сахар, лимон, чай</i>		

Итого за Обед 2 Калорийность-2 496, Белки-151, Жиры-128,
Углеводы-170 **371-99**

Полдник

200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-12
	<i>брусника, сахар</i>		
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-55
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-03
	<i>яйцо, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	16-72
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
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-1 177, Белки-18, Жиры-41,
Углеводы-195 **183-52**

Итого за день Калорийность-4 948, Белки-213, Жиры-212,
Углеводы-536 **666-61**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова