

27.05.21 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 картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пишено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i> | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24 | 4-48 |
| 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 | 42-77 |
| 150 | Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i> | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8 | 8-30 |
| 200/15 | Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 | 2-73 |
| 40 | Хлеб пшеничный* | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-18 | 1-76 |
| Итого за Обед | | Калорийность-474, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-73 | 60-04 |
| Итого за день | | Калорийность-474, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-73 | 60-04 |

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

27.05.21 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> | | | |
| 75/25 | Комлета 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 | 42-77 |
| 200 | Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i> | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 11-07 |
| 200/15 | Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 | 2-73 |
| 55 | Хлеб пшеничный* | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 2-42 |
| 50 | Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15 | 6-50 |
| Итого за Обед | | Калорийность-501, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-72 | 65-49 |
| Итого за день | | Калорийность-501, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-72 | 65-49 |

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

27.05.21 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 | 12-23 |
| 200/15 | Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 | 2-73 |
| 109 | Апельсин* | Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6 | 15-26 |
| 50 | Батон нарезной* | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24 | 3-50 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-461, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-80 | 33-72 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, лавровый лист, соль</i> | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24 | 4-49 |
| 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 | 42-77 |
| 200 | Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i> | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 11-07 |
| 200/15 | Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 | 2-73 |
| 55 | Хлеб пшеничный* | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 2-42 |
| 50 | Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15 | 6-50 |
| Итого за Обед | | Калорийность-633, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-96 | 69-98 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 200 | Сок Сады прид | Калорийность-30, Углеводы-6 | 19-30 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-30, Углеводы-6 | 19-30 |
| Итого за день | | Калорийность-1 124, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-182 | 123-00 |

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

27.05.21 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 | 16-70 |
| 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 | 21-78 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп картофельный с крупой* <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i> | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24 | 4-85 |
| 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 | 55-85 |
| 200 | Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i> | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 12-62 |
| 50 | Хлеб пшеничный* | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22 | 2-86 |
| Итого за Обед | | Калорийность-424, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-61 | 76-18 |
| <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 |
| 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 | 61-01 |
| 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 | 54-00 |
| 50/25 | Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль</i> | Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19 | 46-17 |
| 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 | 29-90 |
| 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 | 50-87 |
| 100/25 | Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12 | 54-76 |
| 200 | Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42 | 13-72 |
| 200 | Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37 | 19-98 |

200 **Компот из вишни***

вишня без косточек, сахар, лимонная кислота

Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25

15-07

Итого за Обед 2 Калорийность-2 349, Белки-141, Жиры-118,
Углеводы-168

379-65

Полдник

100 **Сосиска в тесте***

яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

37-61

100 **Пирожок с картошкой***

яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

18-18

100 **пирожок с джемом***

яйцо, мука, джем, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

21-46

100 **Крендель сахарный***

яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

17-78

50 **Булочка закусоч***

яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30

8-54

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-1 590, Белки-33, Жиры-64,
Углеводы-234

219-66

Итого за день Калорийность-4 681, Белки-192, Жиры-206,
Углеводы-513

697-27

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова