

28.05.21 Комплекс бесплатного питания для отдельных категорий обучающихся

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-49
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	36-31
150	Капуста св. тушеная* <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, лимонная кислота, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18	8-47
200/15	Чай с сахаром* <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
Итого за Обед		Калорийность-474, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-70	59-90
Итого за день		Калорийность-474, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-70	59-90

Директор _____ М.А. Безлепкина
 Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая
 Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

28.05.21 Комплекс бесплатного питания для учащихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
19	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	3-24
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	36-31
150	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-35
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	8-66
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
75	Яблоко свежее*	Калорийность-29, Углеводы-6	7-12
Итого за Обед		Калорийность-422, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-77	65-58
Итого за день		Калорийность-422, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-77	65-58

Директор _____ М.А. Безлепкина
 Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая
 Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова

ОВЗ 7-10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
121/5	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	24-23
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
47	Батон нарезной*	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	3-29
Итого за Завтрак		Калорийность-446, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-67	36-70
<u>Полдник</u>			
60	Зефир ванильный	Калорийность-181, Углеводы-40	10-50
Итого за Полдник		Калорийность-181, Углеводы-40	10-50
<u>Обед</u>			
75/25	Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	36-31
19	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	3-09
250	Суп картофельный с макаронными изделиями* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	10-37
150	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-35
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	8-66
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
75	Яблоко свежее*	Калорийность-29, Углеводы-6	7-12
Итого за Обед		Калорийность-531, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-95	75-80
Итого за день		Калорийность-1 158, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-202	123-00

меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
121/5	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	28-00
200/10	Каша манная с м.сл* <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-21	15-05
Итого за Завтрак		Калорийность-388, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-41	43-05
<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	37-61
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-54
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-99
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	18-18
100	пирожок с джемом* <i>яйцо, мука, джем, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	21-46
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-78
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
60	Круассан с вар. сгуц.	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
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 Полдник		Калорийность-1 689, Белки-35, Жиры-66, Углеводы-252	224-74
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	12-60
75/25	Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	67-89
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-72
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-95
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77

Итого за Обед		Калорийность-557, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-99	108-93
<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	54-00
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	46-17
100/25	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	54-76
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	29-91
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	61-10
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-62
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-98
200	Пюре розовое* <i>картофель, морковь, масло растительное рафинированное, соль, молоко сухое</i>	Калорийность-409, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-50	10-85
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-2 462, Белки-121, Жиры-129, Углеводы-186	338-63
Итого за день		Калорийность-5 096, Белки-181, Жиры-223, Углеводы-578	715-35