

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>			
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	11-69
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	40-23
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	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
Итого за Обед		Калорийность-699, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-98	58-05
Итого за день		Калорийность-699, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-98	58-05

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>			
18	Перец порционно	Калорийность-3	4-94
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	40-23
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	5-13
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
100	Апельсин*	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	14-00
Итого за Обед		Калорийность-522, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-74	65-62
Итого за день		Калорийность-522, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-74	65-62

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
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	40-02
200/15/ 7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
41	Батон нарезной*	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	2-87
Итого за Завтрак		Калорийность-394, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-39	46-82
<u>Обед</u>			
18	Перец порционно	Калорийность-3	4-94
200	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)* <i>мясо цыплят бройлеров, картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17	10-55
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	40-23
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	5-13
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-13	1-32
100	Апельсин*	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	14-00
Итого за Обед		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-91	76-17
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-130	122-99

меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	53-23
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-378, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-23	68-28
<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
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
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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	27-30
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. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 590, Белки-33, Жиры-64, Углеводы-234	219-66
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	15-06
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
200	Компот из яблок* <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	6-64
Итого за Обед		Калорийность-562, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-78	75-70
<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 соленые, домашние, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	23-75
75/25	Рыба припущ кета в соусе*	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	61-10

кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль

50/25 **Говядина отварная с/с** Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19 **46-17**

говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист, соль

50/15 **Поджарка из филе
цыплёнка*** Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15,
Углеводы-2 **29-91**

филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист

200 **Макаронные изделия
отварные*** Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,
Углеводы-42 **13-72**

макаронны, 400гр, масло сливочное, соль

200 **Картофельное пюре*** Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-10 **12-62**

картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль

200 **Компот из вишни*** Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25 **15-07**

вишня без косточек, сахар, лимонная кислота

200/15/
7 **Чай с сахаром и с лимоном*** Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-18 **5-08**

сахар, лимон, чай

Итого за Обед 2 Калорийность-1 377, Белки-77, Жиры-63, **215-69**
Углеводы-111

Итого за день Калорийность-3 907, Белки-144, Жиры-173, **579-33**
Углеводы-446
