МБОУ Инженерный лицей НГТУ **22.04.2021**

22.04.21 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>		
25	Огурцы порционно	Калорийность-4, Углеводы-1	<i>4-37</i>
75/25	Котлета рыбная с/с*	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	43-49
	кета, мука, масло растительное рафинированное, масло репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
200	Картофельное пюре*	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<i>10-17</i>
200	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль Компот из яблок* яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	5-14
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
	Итого за (Обед Калорийность-372, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-58	65-37
	Итого за ,	день Калорийность-372, Белки-8, Жиры-11, Углеволы-58	65-37

22.04.21 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*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	3-95
	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительно	е рафинированное, соль, лавровый лист Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5,	
<i>75/25</i>	Котлета рыбная с/с*	Углеводы-5	43-49
	кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сыры		
150	Картофельное пюре*	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	7-62
200/15	чай с сахаром * сахар, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
	Итого за Обед	Қалорийность-497, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-77	59-99
	Итого за дені	Калорийность-497, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-77	59-99

22.04.21 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. * пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	13-50
200/15	Чай с сахаром * сахар, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
144	Апельсин*	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	20-16
	Итого за Завтраг	кКалорийность-356, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-58	36-39
	<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	3-95
25	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительно	ое рафинированное, соль, лавровыи лист Калорийность-4, Углеводы-1	4-37
	Огурцы порционно	Калорийность-4, 91леводы-1 Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5,	
	Котлета рыбная с/с* кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сыры	Углеводы-5 очное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук	43-49
	Картофельное пюре*	е, маровый мст Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-17
200	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль Компот из яблок* яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	5-14
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
	Итого за Обе,	дКалорийность-504, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-82	69-32
	<u>Полдник</u>		
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
	Итого за Полдни	Калорийность-30, Углеводы-6	17-29
		ь Калорийность-890, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-146	123-00
Директор	М.А. Безлепкина		

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

Бухгалтер ______О.О. Самохвалова

22.04.21 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>		
200/10	Каша пшенная с м.сл.*	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	13-50
200/15/7	пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль "Чай с сахаром и с лимоном* сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
51	Батон нарезной*	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<i>3-57</i>
186	Апельсин*	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-10	<i>26-04</i>
	Итого за Завтраг	«Калорийность-484, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-84	47-04
	<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	3-95
75/25	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительно Котлета рыбная с/с* кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 рчное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук	43-49
200	репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые Картофельное пюре * картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	е, мвровый мет Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-17
200	Компот из яблок * яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	5-14
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-20
	Итого за Обед	тКалорийность-500, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-81	64-95
	<u>Полдник</u>		
40	Фруктовый батончик*	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
		«Калорийность-135, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14	28-00
	Итого за дені	Kалорийность-1 119, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-179	139-99
Директор	оМ.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		

22.04.21 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.*	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<i>14-10</i>
200/15/7	пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль Чай с сахаром и с лимоном* сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
		«Калорийность-318, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	19-14
	<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой * картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительно	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<i>4-30</i>
75/25	Котлета рыбная с/с*	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	54-94
	кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,сырые		
	Картофельное пюре * картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-06
	Компот из яблок* яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	6-64
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
	Итого за Обед	ұКалорийность-500, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-81	<i>80-80</i>
	Обед 2	этневоды от	
100	Салат бабушкин*	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
100	огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафины	ированное, яйцо Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6,	0.20
	Винегрет овощной*	Углеводы-4	8-20
	картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, з рафинированное, соль		
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с*	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	<i>36-02</i>
	голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репче перец чёрный молотый, лавровый лист	атый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар,	
	Рыба припущ кета в соусе*	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	<i>59-87</i>
	кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафиниров сахар, соль, лавровый лист	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
195	Плов (свинина)*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	<i>53-16</i>
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паст соль, перец чёрный молотый	а, лук репчатый, масло растительное рафинированное,	
	Говядина отварная с/с	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	<i>42-50</i>
	говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафини молотый, сахар, лавровый лист, соль		
50/15	Поджарка из филе цыплёнка* филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинирован		28-48
	чёрный молотый, лавровый лист, сахар	, cont, mophedo, myra, nepeg	
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,	12-98
	отварные*	Углеводы-42	- - >0
	макароны,400гр, масло сливочное, соль	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13,	10.20
200	Гречка отварная*	Углеводы-37	19-39
200	крупа гречневая, масло сливочное, соль Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
	ALONOID IIS OPYCIUMNU		1001

200	брусника, сахар Компот из клубники*	Калорийность-76, Углеводы-20	7-94
200	сахар, клубника, лимонная кислота Компот из изюма* изюм, сахар, лимонная кислота	Калорийность-76, Углеводы-20	7-69
		д 2 Калорийность-2 206, Белки-117, Жиры-103, Углеводы-193	315-70
	Полдник		
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<i>37-00</i>
100	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растите $\pmb{\Pi}$ ирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-48
100	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло расти Крендель сахарный *	ительное рафинированное, дрожжи,сырые, соль Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-16
50	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рас Булочка закусоч * яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рас	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-23
<i>30</i>	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<i>16-98</i>
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<i>15-48</i>
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
<i>60</i>	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
<i>200</i>	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>22-10</i>
<i>500</i>	Вода питьевая негаз*		<i>20-80</i>
	Итого за Полдн	ик Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204	207-23
	Итого за де	ень Калорийность-4 482, Белки-166, Жиры-190, Углеводы-528	622-82
ректо	рМ.А. Безлепкина		
з.стол	овойА.А. Огурецкая		

Бухгалтер ______О.О. Самохвалова