МБОУ Инженерный лицей НГТУ **09.04.2021**

09.04.21 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>		
21	Помидоры порционные	Калорийность-5, Углеводы-1	<i>3-58</i>
75/25	Печень по строгонавски с	Калорийность-25, Жиры-1	29-01
	COYCOM CMEMAHHЫМ И ЛУКОМ * печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль		
<i>150</i>	Капуста св. тушеная*	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18	8-28
	капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, кислота, лавровый лист	сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная	
200	Компот из апельсинов* апельсины, сахар	Калорийность-76, Углеводы-20	8-68
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
	Итого за Об	ед Калорийность-477, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-83	65-45
Итого за день Калорийность-477, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-83			65-45

09.04.21 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>		
200	Суп картофельный с	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2,	9-59
	макаронными изделиями*	Углеводы-15	9-39
	картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист		
75/25	Печень по строгонавски с	Калорийность-25, Жиры-1	29-01
	соусом сметанным и луком*		
	печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10,		11.00
	Капуста св. тушеная*	Углеводы-24	11-09
	капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, кислота, лавровый лист	сахар, морковь, мука, перец чёрный молотый, лимонная	
	Компот из апельсинов* апельсины, сахар	Калорийность-76, Углеводы-20	<i>8-68</i>
	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
	Итого за Об	бед Калорийность-458, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-70	60-11
	Итого за де	ень Калорийность-458, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-70	60-11

 Директор
 М.А. Безлепкина

 Зав.столовой
 А.А. Огурецкая

 Бухгалтер
 О.О. Самохвалова

09.04.21 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>		
121/5	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	21-43
200/15/7	картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочно Чай с сахаром и с лимоном * сахар, лимон, чай	ле Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
52	Батон нарезной*	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<i>3-64</i>
		калорийность-429, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-62	29-00
	<u>Обед</u>		
75/25	Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком*	Калорийность-25, Жиры-1	29-01
25	печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафи. Помидоры порционные	нированное, мука, масло сливочное, соль Калорийность-6, Углеводы-1	<i>4-07</i>
250	Суп картофельный с макаронными изделиями*	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	10-50
	картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчасоль, лавровый лист	итый, морковь, масло растительное рафинированное,	
150	Капуста св. тушеная*	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18	8-29
	капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сах кислота, лавровый лист	кар, морковь, мука, перец черныи молотыи, лимонная	
200	Компот из апельсинов*	Калорийность-76, Углеводы-20	<i>8-68</i>
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	<i>13-00</i>
	Итого за Обед	Қалорийность-587, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-101	76-45
	<u>Полдник</u>	тивода тот	
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>17-58</i>
		с Калорийность-30, Углеводы-6	17-58
	Итого за дені	Калорийность-1 046, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-169	123-03
Директор	М.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		
Бухгалтер	О.О. Самохвалова		

09.04.21 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>		
121/5	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	21-43
200	картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочн Какао с молоком сгущенным молоко сгущеное, какао, сахар	юе Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<i>3-50</i>
	Итого за Завтра	к Калорийность-453, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-69	34-11
	<u>Обед</u>		
35	Помидоры порционные	Калорийность-8, Углеводы-1	<i>5-97</i>
200	Суп картофельный с макаронными изделиями*	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-59
	микиронными изоелиями картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль. лавровый лист		
/3/23	Печень по строгонавски с	Калорийность-25, Жиры-1	29-01
	соусом сметанным и луком*	СОМ СМЕМАННЫМ И ЛУКОМ* ь, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль	
200	Капуста св. тушеная* капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, са	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	11-05
200	кислота, лавровый лист Компот из апельсинов*	Калорийность-76, Углеводы-20	8-6 8
44	апельсины, сахар Хлеб отрубной	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-16	2-55
		дКалорийность-497, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-76	66-85
	<u>Полдник</u>		
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>17-58</i>
100	Крендель сахарный * яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафи	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	13-21
30	Конфеты шоколадные (ласточка)*	Калорийность-64, Белки-1	8-25
		К Калорийность-289, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36	39-04
	Итого за ден	ь Калорийность-1 239, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-181	140-00
Директор	М.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		
Бухгалтер	О.О. Самохвалова		

09.04.21 меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
121/5	Запеканка картофельная с мясом картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливоч	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	24-93
200	Какао с молоком сгущенным молоко сущеное, какао, сахар	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	12-17
	Итого за Завтра	ак Калорийность-339, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-45	37-10
	<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями * картофель, мясо цыплят бройлеров, макароны, 400гр, лук реп	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18 чатый, морковь, масло растительное рафинированное,	11-76
75/25	соль, лавровый лист Печень по строгонавски с	Калорийность-25, Жиры-1	37-71
200	соусом сметанным и луком* печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное раф Капуста св. тушеная* капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, с кислота, лавровый лист	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	14-36
200	Компот из апельсинов* апельсины, сахар	Калорийность-76, Углеводы-20	10-95
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<i>3-77</i>
	Итого за Об	едКалорийность-524, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-81	78-55
	<u>Обед 2</u>		
100	Салат бабушкин* огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафи	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
100	Винегрет овощной* картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	8-05
195	рафинированное, соль Плов (свинина)* свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная пас	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36 ста, лук репчатый, масло растительное рафинированное,	53-23
75/25	соль, перец чёрный молотый Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированно чёрный молотый, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 ре, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец	46-94
50/25	Говядина отварная c/c говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафин	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19 нированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный	42-51
120/25	молотый, лавровый лист, соль Голень ц.бр.жареная с/с* голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук рег	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1 пчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар,	36-03
50/25	перец чёрный молотый, лавровый лист ЯЗЫК 206.0 т. язык говяжий замороженный, морковь, лук репчатый, мука, сахар, перец цёрный молотый, соль, лавровый лист	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-15 томатная паста, масло растительное рафинированное,	65-34
75/25	сахар, перец чёрный молотый, соль, лавровый лист Котлета рыбная с/с* кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сли репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сыр.	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	53-83

	Рыба припущ кета в соусе*	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-25
	кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафиниро сахар, лавровый лист, соль	ованное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый,	
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,	12 00
200	отварные*	Углеводы-42	12-98
	макароны,400гр, масло сливочное, соль	K 102 F 2 Mc 5	
<i>200</i>	Картофельное пюре*	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200	брусника, сахар Компот из вишни*	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
200	вишня без косточек, сахар, лимонная кислота	•	15-07
	Итого за Обед	2 Калорийность-2 514, Белки-149, Жиры-121, Углеводы-191	461-90
	<u>Полдник</u>	ут леводы-191	
100		Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,	27.00
100	Сосиска в тесте*	Углеводы-30	<i>37-00</i>
100	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растител	ьное рафинированное, дрожжи,сырые, соль Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,	17.20
100	Пирожок с картошкой*	Углеводы-30	17-29
100	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растиг	тельное рафинированное, орожжи, сырые, соль Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,	17-16
100	Крендель сахарный* яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное раф	Углеводы-30	1/-10
75		Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8,	22-10
73	Корж молочный	Углеводы-46 Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12,	
<i>60</i>	Круассан с вар. сгущ.	Углеводы-32	29-90
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	22-24
<i>500</i>	Вода питьевая негаз*		20-80
200/15/7	7 Чай с сахаром и с лимоном* сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
	Итого за Полдни	кКалорийность-1 191, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-192	<i>171-5</i> 3
	Итого за ден	нь Калорийность-4 568, Белки-193, Жиры-190, Углеводы-509	749-08
Директор	рМ.А. Безлепкина		
ав.столо	овойА.А. Огурецкая		