*МБОУ Инженерный лицей НГТУ* 12.03.2021

15.03.21 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>		
<i>20</i>	Огурцы порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	<i>3-46</i>
50/50	Гуляш из говядины* говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительно	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	32-19
150	Макаронные изделия  отварные*  макаронь, 400гр, масло сливочное, соль	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-48
	Компот из черной смородины черная смородина, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
<i>30</i>	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	<i>13-00</i>
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-638, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-93			65-45
	Итого за ден	ь Калорийность-638, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-93	65-45
Директор			

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

## 15.03.21 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>	2	
Z()()/ I ()	Каша рисовая с маслом сливочным*	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	13-50
50	крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное $\pmb{\mathit{Eyлочкa}}$ закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-36
030	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное ра <b>Сыр порциями</b>	финированное, орожжи,сырые, соль Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
		рак Калорийность-429, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46	31-76
	<u>Обед</u>		
20	Огурцы порционно	Калорийность-3, Углеводы-1	<i>3-46</i>
250	Борщ с капустой и картофелем*	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	11-10
	свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морко рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота	овь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное	
	Гуляш из говядины*	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	32-19
150	говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растител Макаронные изделия отварные*	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31	7-48
200	макароны, 400гр, масло сливочное, соль <b>Компот из черной смородин</b> черная смородина, сахар	<b>Ы</b> Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	13-00
	Итого за О	<b>бед</b> Калорийность-733, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-106	76-55
	<u>Полднин</u>	<u>c</u>	
155	Яблоко свежее*	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	14-72
	Итого за Полдн	иик Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	14-72
	Итого за до	ень Калорийность-1 222, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-165	123-03
<b>ļ</b> иректор	М.А. Безлепкина		
ав.столо	войА.А. Огурецкая		
Бухгалтер	О.О.Самохвалова		

15.03.21 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 рисовая с маслом сливочным*	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	13-50
030	крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, со Сыр порциями	калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	11-90
50	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	6-36
200	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафи <b>Какао с молоком сгущенным</b> молоко сгущеное, какао, сахар	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	9-18
	Итого за Завтра	<b>к</b> Калорийность-556, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-71	40-94
	<u>Обед</u>		
050	Огурцы порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	8-65
200	Борщ с капустой и картофелем*	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	10-07
	мясо цыплят бройлеров, свекла, картофель, капуста, морковь, рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота	, лук репчатый, томатная паста, масло растительное	
<i>50/50</i>	Гуляш из говядины*	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	32-19
200	говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительно Макаронные изделия отварные * макароны, 400гр, масло сливочное, соль	бе рафинированное, мука, перец черный молотый, соль Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	9-98
200	<b>Компот из черной смородины</b> черная смородина, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
	Итого за Обе	дКалорийность-713, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-97	71-37
	<u>Полдник</u>		
102	Яблоко свежее*	Калорийность-40, Углеводы-9	<i>9-69</i>
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>18-05</i>
	·	<b>к</b> Калорийность-70, Углеводы-15	27-74
	Итого за ден	<b>ь</b> Калорийность-1 339, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-183	140-05
<b>Директор</b>	М.А. Безлепкина		
Вав.столо	войА.А. Огурецкая		
Бухгалтер	оО.О.Самохвалова		

## 15.03.21 Меню для свободной продажи

		<b>4</b>	
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша рисовая с маслом сливочным*	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	17-53
030	крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, са. <b>Сыр порциями</b>	<i>хар, соль</i> Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<i>15-48</i>
	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-30
	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафин $oldsymbol{X} oldsymbol{\pi} oldsymbol{e} oldsymbol{o}$	нированное, дрожжи, сырые, соль Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<i>3-77</i>
		кКалорийность-539, Белки-16, Жиры-22,	45-08
	Полдник	Углеводы-65	
	<b>Крендель сахарный*</b> яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафиг	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30 нированное, дрожжи,сырые, соль	17-30
	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<i>22-10</i>
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	37-13
	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительн Колбаса варено/к порциями	юе рафинированное, орож:жи,сырые, соль Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-43
	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растите <b>Чай с сахаром и с лимоном</b> *  сахар, лимон, чай	ельное рафинированное, дрожжи,сырые, соль Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-82
60	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-39
500	Вода питьевая негаз*		<i>20-80</i>
	Итого за Полдни	кКалорийность-1 254, Белки-22, Жиры-49, Углеводы-192	189-86
	<u>Обед</u>		
250	Борщ с капустой и картофелем*	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	14-46
	свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота	лук репчатый, томатная паста, масло растительное	
50/50	Гуляш из говядины* говядины, лук репчатый, масло растительное рафинированное.	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	40-49
200	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-97
	макароны, 400гр, масло сливочное, соль <b>Компот из черной смородины</b>	Калорийность-85, Углеводы-21	9-85
	черная смородина, сахар Итого за Обе,	дКалорийность-615, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-80	77-77
	<u>Обед 2</u>	••	
100	Винегрет овощной*	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<i>8-01</i>

Бухгалтер\_\_\_\_\_О.О.Самохвалова

120/25	Голень ц.бр.жареная с/с*	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	35-99
	голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук р лист, перец чёрный молотый, сахар	репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, лавровый	
195	Плов (свинина)*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	<i>51-66</i>
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, лук репчати соль, перец чёрный молотый	ый, масло растительное рафинированное, томатная паста,	
<i>50</i> / <i>25</i>	Говядина отварная с/с	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-51
	говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное раф молотый, лавровый лист, соль	bинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный	
175	Жаркое по-домашнему	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18	47-58
	картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, том		
200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-39
	крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5,	
200	Картофельное пюре*	Углеводы-10	<i>10-81</i>
200	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
• • • •	брусника, сахар		11.00
200	<b>Компот из лимона*</b> лимон, сахар	Калорийность-76, Углеводы-20	11-93
	Итого за Обо	ед <b>2</b> Калорийность-1 771, Белки-88, Жиры-91, Углеводы-147	241-45
	Итого за д	<b>ень</b> Калорийность-3 025, Белки-110, Жиры-140, Углеводы-339	554-16
Директор	оМ.А. Безлепкина		
Зав.столо	рвойА.А. Огурецкая		