*МБОУ Инженерный лицей НГТУ*11.05.2021

#### 11.05.21 Комплекс бесплатного питания для учащихся начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Обед</u>		
20	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	<i>3-41</i>
75/25	<b>Бифитекс Андрон с/с</b> говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, молотый, сахар, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный	36-11
150	<b>Рис припущенный*</b> крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	6-58
200	Компот из черной смородины черная смородина, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
<i>30</i>	Хлеб бородинский	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<i>1-86</i>
<i>74</i>	Апельсин*	Калорийность-19, Углеводы-4	<i>10-36</i>
	Итого за Обед	тКалорийность-567, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-80	65-90
	Итого за дені	ь Калорийность-567, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-80	65-90

## 11.05.21 Комплекс бесплатного питания для отдельных категорий обучающихся

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский * картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлова. соль, лавровый лист	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21 я, масло растительное рафинированное, лук репчатый,	5-91
	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, молотый, сахар, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный	36-11
200	Рис припущенный * крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	8-84
200	Компот из черной смородины черная смородина, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
<i>30</i>	Хлеб бородинский	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<i>1-86</i>
		Калорийность-751, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-108	60-30
	Итого за день	Калорийность-751, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-108	<i>60-30</i>

Циректор	М.А. Безлепкина
Вав.столовой	А.А. Огурецкая
Буугалтер	О О Самохвалова

## 11.05.2021 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	Омлет натуральный с м.сл.*  яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	39-58
	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-25
	Чай с сахаром и с лимоном*  сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
38	Батон нарезной*	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	2-66
	Итого за Завтраг	«Калорийность-391, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-39	47-42
	<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<i>5-91</i>
	картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлова соль, лавровый лист	ия, масло растительное рафинированное, лук репчатый,	
<i>20</i>	Помидоры порционные	Калорийность-4, Углеводы-1	<i>3-41</i>
75/25	Бифитекс Андрон с/с говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное молотый, сахар, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 , мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный	36-11
	Рис припущенный * крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	6-63
	Компот из черной смородины черная смородины, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
<i>30</i>	Хлеб бородинский	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-86
71	Апельсин*	Калорийность-19, Углеводы-4	9-94
	Итого за Обед	цКалорийность-698, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-101	71-44
	<u>Полдник</u>		
40	Печенье весовое*	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19	<i>4-16</i>
		ККалорийность-95, Белки-3, Углеводы-19	4-16
	Итого за ден	ьКалорийность-1 184, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-159	123-02
Директор	М.А. Безлепкина		

Бухгалтер \_\_\_\_\_\_О.О. Самохвалова

## 11.05.21 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	Омлет натуральный с м.сл. *  яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	39-58
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-25
	Чай с сахаром и с лимоном*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	сахар, лимон, чай <b>Батон нарезной</b> *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	3-50
	Итого за Завтраг	«Калорийность-419, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-45	48-26
	<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский* картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлова	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<i>5-91</i>
	соль, лавровый лист	,,,,,,, .	
75/25	<b>Бифитекс Андрон с/с</b> Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный молотый, сахар, лавровый лист		36-11
200	Рис припущенный*	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	8-84
200	крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль <b>Компот из черной смородины</b> черная смородина, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	7-58
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<i>3-11</i>
216	Апельсин*	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	<i>30-24</i>
		цКалорийность-854, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-130	91-79
	Итого за дені	ьКалорийность-1 273, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-175	140-05
Директор	М.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		

МБОУ Инженерный лицей HГТУ 11.05.2021

# 11.05.21 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	Омлет натуральный с м.сл.*	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	<i>51-77</i>		
		к Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	51-77		
	<u>Обед</u>				
250	<b>Рассольник ленинградский</b> * картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перлово	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<i>7-18</i>		
	соль, лавровый лист				
75/25	<b>Бифитекс Андрон с/с</b> говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное молотый, сахар, лавровый лист	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8 , мука, морковь, соль, томатная паста, перец чёрный	46-93		
200	Рис припущенный*	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	11-23		
200	крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль <b>Компот из черной смородины</b> черная смородина, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21	9-85		
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04		
	Итого за Обе	д Калорийность-796, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-118	79-23		
	<u>Обед 2</u>				
200/10	Каша манная с м.сл*	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-21	14-36		
100	крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль <b>Салат бабушкин*</b> огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафин	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90		
100	Винегрет овощной*	Калорийності 75 Белен 1 Жирі 6			
195	Плов (свинина)*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	53-16		
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паст соль, перец чёрный молотый	па, лук репчатый, масло растительное рафинированное,			
50/25	Говядина отварная с/с говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафини	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19 прованное, мука, томатная паста, перец чёрный	42-50		
75/25	молотый, сахар, соль, лавровый лист <b>Рыба припущ кета в соусе*</b>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	60-35		
10/20	<b>1 віби припущ кета в соусе</b> кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафиниров сахар, соль, лавровый лист	занное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый,	00-33		
50/50	Гуляш из говядины* говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительно	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4 ре рафинированное, мука, соль, переи чёрный молотый	41-84		
200	Картофельное пюре* картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-54		
200	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-57		
200	макароны,400гр, масло сливочное, соль <b>Гречка отварная</b> *	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	18-62		
	крупа гречневая, масло сливочное, соль				
	Итого за Обед	<b>2</b> Калорийность-1 996, Белки-100, Жиры-97, Углеводы-164	289-04		

#### Полдник

200	Компот из брусники* брусника, сахар	<b>1</b> •	
200/15/	7 Чай с сахаром и с лимоном*  сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	5-04
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-19
100	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растителя Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	16-67
50	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растип Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	7-83
030	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное раф Сыр порциями	инированное, дрожжи,сырые, соль Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<i>16-18</i>
<i>30</i>	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<i>16-99</i>
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>27-83</i>
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<i>16-36</i>
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное раф	инированное, дрожжи,сырые, соль Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8,	
<i>75</i>	Корж молочный	Калорииность-270, велки-3, жиры-6, Углеводы-46	<i>22-10</i>
60	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
<i>500</i>	Вода питьевая негаз*		<i>20-80</i>
		кКалорийность-1 642, Белки-33, Жиры-65, Углеводы-243	229-46
	Итого за ден	<b>нь</b> Калорийность-4 636, Белки-176, Жиры-201, Углеводы-527	649-50

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