МБОУ Инженерный лицей НГТУ

13.05.21 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>		
15	Огурцы порционно	Калорийность-2	2-62
75/25	Котлета рыбная с/с*	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	42-17
	кета, мука, масло растительное рафинированное, масло слие репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,сырь	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
150	Пюре розовое*	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	8-75
	картофель, морковь, масло растительное рафинированное, с	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
	Крендель сахарный*	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-44
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафи		
	Итого за Обе	ед Калорийность-647, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-87	65-65
	Итого за ден	ъ Калорийность-647, Белки-14, Жиры-24, Углеволы-87	65-65

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

МБОУ Инженерный лицей НГТУ

Бухгалтер ______О.О. Самохвалова

13.05.21 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	Суп картофельный с крупой*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<i>5-71</i>
	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительно	е рафинированное, соль, лавровый лист	
75/25	Котлета рыбная с/с*	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	38-26
	кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо дрожжи, сырые, лавровый лист	чное, морковь, молоко сухое, лук репчатый, сахар, соль,	
150	1 1 1	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	10-16
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль		
200/15	Чай с сахаром *	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
	сахар, чай		
<i>50</i>	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	2-90
	Итого за Обед	Калорийность-493, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-74	59-76
	Итого за день	Калорийность-493, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-74	59-76
Директор	М.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		

МБОУ Инженерный лицей НГТУ

13.05.21 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)
	Завтрак		
200/10	Каша пшенная с м.сл. * пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	11-49
200/15	Чай с сахаром * сахар, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-73
135	Апельсин*	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	18-90
	Итого за Завтра	_К Калорийность-354, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-57	33-12
	<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<i>5-71</i>
15	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительн	ое рафинированное, соль, лавровыи лист Калорийность-2	2-62
	Огурцы порционно	•	2-02
75/25	Котлета рыбная с/с* кета, мука, масло растительное рафинированное, масло слив	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	42-17
	репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,сыры	е, лавровый лист	
150	Пюре розовое*	Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-38	8-75
200/15/7	картофель, морковь, масло растительное рафинированное, со Чай с сахаром и с лимоном * сахар, лимон, чай	оль, молоко сухое Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
30	Хлеб отрубной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-11	1-74
	Крендель сахарный*	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	6-44
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафи Итого за Обе	нированное, орожжи,сырые, соль дКалорийность-779, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-111	71-36
	<u>Полдник</u>		
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	18-57
		К Калорийность-30, Углеводы-6	18-57
	Итого за ден	ь Калорийность-1 163, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-174	123-05

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

13.05.21 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>		
200/10	Kawa пшенная с м.сл. * пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	11-49
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<i>3-50</i>
285	Апельсин*	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15	<i>39-90</i>
	Итого за Завтраг	кКалорийность-508, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-89	58-82
	<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<i>5-71</i>
75/25	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительно $Komnema\ pыбная\ c/c*$ кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 очное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук	42-17
200	репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи,сырые Картофельное пюре*	калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-55
200/15/7	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль Чай с сахаром и с лимоном*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-93
51	сахар, лимон, чай Хлеб отрубной	Калорийность-113, Белки-3, Углеводы-19	2-95
	Итого за Обед	дКалорийность-522, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-76	68-31
	<u>Полдник</u>		
100	Крендель сахарный* яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафия	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	12-89
	Итого за Полдниг	кКалорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	12-89
	Итого за ден	ь Калорийность-1 225, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-195	140-02
Директор	М.А. Безлепкина		
Зав.столо	войА.А. Огурецкая		
Бухгалтер	оО.О. Самохвалова		

13.05.21 меню для свободной продажи

		_	
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
200/10	Каша пшенная с м.сл. * пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	16-57
100/10	Запеканка из творога * творог, джем, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хле	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	35-26
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* сахар, лимон, чай	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<i>5-08</i>
	Итого за Завтра	к Калорийность-511, Белки-13, Жиры-15,	56-91
		Углеводы-79	
	<u>Обед</u>	Калорийності 132 Белки 2 Жиры 4	
<i>250</i>	Суп картофельный с крупой*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<i>4-88</i>
75/25	картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительн $Komлema\ pыбная\ c/c$ *	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	54-97
	кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливо репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сыры		
200	Картофельное пюре* картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-28
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	<i>3-77</i>
		дКалорийность-420, Белки-9, Жиры-14,	75-90
		Углеводы-58	, , ,
	<u>Обед 2</u>	70 V 164 F 0 V 7	
100	Салат бабушкин*	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	25-90
100	огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафин	<i>ированное, яйцо</i> Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6,	8-27
100	Винегрет овощной * картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый,	Углеводы-4	0-27
	картофель, свекла, осурцы соленые, оомашние, лук ренчатыи, рафинированное, соль	зеленый горошек, морково, масло растательное	
75/25	Рыба припущ кета в соусе* кета , лук репчатый, морковь, масло растительное рафиниров сахар, соль, лавровый лист	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4 ванное, мука, томатная паста, перец чёрный молотый,	60-67
195	Плов (свинина)*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16,	<i>52-67</i>
	свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паст	Углеводы-36 па, лук репчатый, масло растительное рафинированное,	02 07
50/25	соль, перец чёрный молотый	V	12.50
	Говядина отварная с/с говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафин молотый, сахар, лавровый лист, соль	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	42-50
<i>50/15</i>	Поджарка из филе цыплёнка*	, Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеволы-2	28-48
	филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинирова чёрный молотый, лавровый лист, сахар	нное, томатная паста, соль, морковь, мука, перец	
100/25	Птица отварная c/c^* мясо цыплят бройлеров, масло растительное рафинированное чёрный молотый, сахар, соль, лавровый лист	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4 , лук репчатый, морковь, мука, томатная паста, перец	32-31
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5,	10.77
200	отварные*	Углеводы-42	12-76
	макароны,400гр, масло сливочное, соль	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13,	40.00
200	Гречка отварная* крупа гречневая, масло сливочное, соль	Углеводы-37	18-98
200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-12

	Итого за Об	бед 2 Калорийность-1 936, Белки-118, Жиры-89, Углеводы-152	295-66
	<u>Полдні</u>	<u>ик</u>	
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<i>36-57</i>
	яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло расти		
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<i>17-14</i>
	яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло рас		
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<i>16-73</i>
	яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное		
<i>50</i>	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-02
	яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное	• • • •	1.10
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<i>16-18</i>
<i>75</i>	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
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	<i>27-30</i>
<i>500</i>	Вода питьевая негаз*		<i>20-80</i>
		дник Калорийность-1 395, Белки-29, Жиры-57, Углеводы-204	194-74
	Итого за ,	день Калорийность-4 262, Белки-169, Жиры-175, Углеводы-493	623-21
ректо	рМ.А. Безлепкина		
CTO II	овой Д. Опурецкая		

 Директор
 М.А. Безлепкина

 Зав.столовой
 А.А. Огурецкая

 Бухгалтер
 О.О. Самохвалова