

**СЕВЕРОДВИНСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

На 100 гр.

Калор	Жиры	Белки	Углев.	Наименование блюда	Выход (гр.)
Холодные закуски и салаты					
20,16	0,09	1,03	3,80	Салат "Микс" (огурцы свежие, помидоры свежие, редис)	100
16,13	0,13	0,81	2,93	Салат из свежих помидоров и огурцов (огурцы свежие, томаты свсвежие)	100
95,28	0,08	1,31	22,33	Салат из моркови с изюмом (морковь свежая, изюм, сахар-песок)	100
46,56	2,43	3,35	2,83	Салат из свежих помидоров с яйцом (томаты св., яйцо, соль)	100
93,20	5,07	1,43	10,45	Салат из белокачанной капусты (капуста свежая, морковь, лимонная кислота, сахар-песок, соль, масло растительное)	100
37,13	0,10	1,58	7,48	Салат из свежей капусты с огурцом (капуста свежая, огурцы свежие, сахар-песок, соль)	100
107,12	6,87	7,35	3,98	Салат "Хит сезона" (капуста свежая, колбаса варено-копченая, кукуруза консервированная)	100
118,67	7,02	6,92	6,95	Салат "Нежность" (морковь вареная, сыр, яйцо, чеснок)	100
161,40	10,40	3,20	13,70	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное)	100
106,64	4,44	4,84	11,83	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр)	100
43,98	2,38	3,18	2,46	Салат из свежих огурцов с яйцом (огурцы свежие, яйцо)	100
144,80	10,10	1,40	12,10	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, масло растительное)	100
64,95	1,64	8,03	4,52	Салат "Барселона" (филе куриное, картофель, огурцы соленые, фасоль консервированная, яйцо)	100
106,88	4,85	4,39	11,42	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы соленые, сосиски молочные)	100
101,25	4,83	7,41	7,03	Салат мясной (говядина, картофель, огурцы соленые, яйцо, зеленый горошек)	100
75,80	2,91	9,87	2,84	Салат "Вуаля" (филе куриное, яйцо, перец свежий, огурцы соленые, зеленый горошек)	100

108,99	3,15	10,59	9,57	Салат "Столичный" (филе куриное, картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, яйцо)	100
134,32	7,2	7,0	10,51	Салат "По-домашнему" (картофель, морковь, огурцы соленые, яйцо, сосиски молочные)	100
141,43	9,76	9,92	3,48	Салат "Пикантный" (колбаса варено-копченая, морковь, огурцы соленые, яйцо, зеленый горошек, сыр)	100
103,93	7,52	7,59	1,49	Салат "Фантазия" (фасоль консервированная, колбаса варено-копченая, морковь, яйцо)	100
144,15	9,02	8,68	7,06	Салат "Восторг" (колбаса варено-копченая, сыр, картофель, перец свежий, огурцы соленые)	100
99,14	0,99	9,03	13,53	Салат "Киевский" (филе куриное, картофель, огурцы соленые, зеленый горошек)	100
73,82	4,94	5,90	1,44	Салат "Ростовский" (крабовые палочки, яйцо, кукуруза)	100
146,92	10,93	10,65	1,47	Салат "Каприз" (томаты свежие, колбаса варено-копченая, сыр, яйцо)	100
109,76	8,36	7,89	0,74	Салат "Невский" (крабовые палочки, зеленый горошек, сыр, яйцо)	100
60,01	0,50	2,76	11,13	Салат "Волна" (рис, огурцы св., морковь, кукуруза, крабовые палочки)	100
68,19	2,83	4,91	5,77	Салат "Бондюэль" (кукуруза, крабовые палочки, огурцы соленые, яйцо)	100
198,17	12,05	16,33	6,10	Салат из печени (печень говяжья, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо)	100
246,02	20,60	7,15	7,99	Сельдь с/с под шубой (филе сельди с/с, картофель, морковь, свекла, соус "Весна", яйцо)	100
134,60	7,20	11,20	6,30	Треска под маринадом (треска, мука, масло растительное, соль, маринад овощной)	50/50
115,06	2,75	4,61	17,96	Салат "Лидия" (крабовые палочки, рис, яйцо, кукуруза, огурцы соленые)	100
111,38	8,45	7,91	0,93	Салат "Азовский" (крабовые палочки, сыр, томаты свежие, яйцо)	100
61,90	2,14	1,27	9,39	Салат "Кубанский" (свекла, картофель, морковь, огурцы соленые, фасоль консервированная, лук репчатый, масло растительное)	100
Первые блюда					
121,92	10,80	6,02	0,16	Бульон куриный (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, вода)	250
				Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	---

201,95	12,44	7,93	14,57	(бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, рис, соль, масло растительное, свинина)	250
46,35	1,41	2,03	6,38	Суп картофельный с фрикадельками (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, рис, соль, масло сливочное, томатная паста, фрикадельки мясные)	250
91,20	6,25	3,59	5,14	Борщ из свежей капусты (бульон куриный, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, соль, томатная паста, сахар-песок, масло растительное)	250
130,07	9,00	5,22	7,03	Свекольник (бульон куриный, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль, сахар-песок, масло растительное)	250
135,04	7,37	4,41	12,78	Борщ украинский с пампушками (бульон куриный, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, чеснок, томатная паста, масло сливочное, сахар-песок, соль, пампушка)	250/30
150,14	8,04	6,50	12,96	Суп гороховый (бульон куриный, картофель, лук репчатый, морковь, горох, масло растительное, соль)	250
123,36	9,01	5,28	5,28	Суп из овощей (бульон куриный, капуста, картофель, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
102,65	6,65	4,00	6,71	Суп крестьянский (бульон куриный, картофель, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
43,88	1,65	1,90	5,36	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, сухое молоко, масло сливочное, соль, сахар-песок, вода)	250
107,64	7,35	4,51	5,86	Щи полтавские (бульон куриный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар-песок, чеснок)	250
140,58	9,08	5,47	9,26	Рассольник петербургский (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, рис, огурцы соленые, соль, масло растительное)	250
146,82	10,67	6,04	6,66	Суп деревенский (бульон куриный, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
126,49	9,51	5,57	4,65	Щи из свежей капусты (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло растительное, томатная паста, соль)	250
50,94	0,66	2,30	8,94	Суп картофельный с рыбой (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, треска свежая, вода)	250/15
145,27	10,12	5,99	7,55	Суп - лапша домашняя (бульон куриный, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
Вторые блюда					
из рыбы					

240,50	18,34	14,98	3,88	Треска запеченная с помидором, сыром (треска, мука, масло растительное, соль, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	75/50
205,61	11,57	19,12	6,26	Рыба запеченная в яйце (треска, мука, яйцо, соль, масло растительное)	90
171,21	7,44	21,45	4,60	Треска жареная (треска, мука, масло растительное, соль)	75
206,08	9,62	16,68	13,21	Треска жареная с луком по-ленинградски (треска, мука, масло растительное, лук репчатый, соль)	75/30
158,67	9,87	9,57	7,89	Треска "Аппетитная" (треска, мука, масло растительное, капуста, лук репчатый, масло сливочное, сметана, сыр, яйцо, соль)	225
190,26	13,34	13,07	4,47	Рыба запеченная с овощами (треска, морковь, лук репчатый, мука, сметана, масло растительное, сыр, соль)	50/50
92,74	0,73	21,27	0,28	Треска отварная (треска, лук репчатый, соль)	75
106,33	4,09	6,84	10,53	Треска запеченная с картофелем по-русски (треска, картофель, мука, масло сливочное, сыр, соль)	300
239,33	18,45	15,05	3,27	Треска под крабово-сырным соусом (треска, мука, масло растительное, соль, крабовые палочки, сыр, соус "Весна")	125
199,62	5,56	16,63	20,77	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, треска, рис, лук репчатый, яйцо, молоко сухое, сухари панировочные, масло растительное)	80
158,13	5,77	16,90	9,66	Шницель рыбный (минтай, треска, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо, молоко сухое, сухари панировочные, масло растительное, соль)	75
из мяса и куры					
220,86	7,98	20,17	17,09	Колбаска "Переменка" (мясо птицы, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль)	50
281,74	20,60	11,89	12,21	Колбаска "Звоночек" (свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль)	50
169,54	5,86	16,94	12,25	Котлета особая из филе птицы (мясо птицы, хлеб пшеничный, молоко сухое, сухари панировочные, масло растительное, соль)	80
245,69	17,90	11,21	9,93	Котлета "Киевская" (свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль)	80
228,10	16,36	12,06	8,16	Бифштекс "Аппетитный" (говядина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	80
198,40	12,21	12,47	9,65	Котлета "Московская" (говядина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль)	80
				Котлета "Диетическая"	

169,22	6,54	18,11	9,48	(мясо птицы,хлопья овсяные,морковь свежая,яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
217,81	11,48	15,60	13,03	"Ёжик" куриный (мясо птицы,рис,лук репчатый,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
330,26	18,58	12,52	28,24	Тефтели с рисом (свинина,говядина,рис,лук репчатый,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
444,47	7,75	39,28	54,40	Тефтели куриные (мясо птицы, рис,сухари панировочные, масло растительное,соль)	80
175,29	6,17	19,80	10,14	Котлета "Здоровье" (мясо птицы,капуста свежая,лук репчатый,яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
213,31	14,07	12,31	9,36	Котлета "Домашняя" (говядина,свинина,хлеб пшеничный,лук репчатый,яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
317,71	22,72	16,40	11,91	Котлета "Солнышко" (мясо птицы,хлеб пшеничный,соус на основе растительного масла"Весна",сыр твердый,помидоры свежие,яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
345,80	24,99	18,77	11,46	"Гнезда" (свинина,хлеб пшеничный,соус на основе растительного масла "Весна",сыр твердый,яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
337,59	23,19	14,29	17,93	Тефтелька (свинина,хлопья овсяные, яйцо, сухари панировочные,масло растительное,соль)	45
183,97	7,61	17,26	11,61	Котлета "Студенческая" (мясо птицы,говядина,лук репчатый.яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
176,21	6,17	19,75	10,42	Котлета "Школьная" (мясо птицы,морковь свежая,лук репчатый.яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	80
173,13	5,89	19,23	10,80	Котлета "Пожарская" (мясо птицы,хлеб пшеничный,молоко сухое,сухари панировочные,масло растительное,соль)	75
192,04	10,56	14,89	9,36	Котлета "Сочная" (мясо птицы,свинина,хлеб пшеничный,лук репчатый,яйцо,сухари панировочные,масло растительное,соль)	81
154,42	7,63	15,32	6,13	Бефстроганов из филе птицы (филе куриное, лук репчатый, масло сливочное, мука, сметана, соль)	50/50
122,40	4,93	9,41	10,11	Филе птицы тушеное с овощами (филе куриное, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, мука, томатная паста, сахар-песок, соль)	50/125

205,91	13,27	15,75	5,87	Филе птицы тушеное в сметанном соусе с томатом (филе куриное, лук репчатый, масло сливочное, мука, сметана, томатная паста, соль)	50/50
114,20	5,20	12,90	3,96	Гуляш из филе птицы (филе куриное, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль)	50/75
196,47	15,99	8,91	4,23	Гуляш из свинины (свинина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука, соль)	50/75
217,84	17,75	10,41	4,12	Свинина тушеная (свинина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль)	45/50
184,86	10,30	6,50	16,54	Запеканка картофельная с мясом (свинина, соль, масло растительное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные)	180
178,15	11,63	7,17	11,21	Жаркое по-домашнему из свинины (свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	50/125
121,69	6,20	5,22	11,26	Азу из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, соль, мука, томатная паста, масло растительное, чеснок)	200
323,19	5,35	11,54	57,22	Плов из филе птицы (филе куриное, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль)	50/150
396,51	11,99	10,35	61,80	Плов из свинины (свинина, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	50/150
117,47	3,96	8,87	11,59	Жаркое по-домашнему из филе кури (филе куриное, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	50/150
139,99	7,15	7,32	11,60	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	50/150
154,82	8,74	5,98	13,06	Рагу из овощей и мяса (свинина, картофель, лук репчатый, маслосливочное, томатная паста, сметана, мука, соль)	50/150
199,65	11,27	8,82	15,73	Греча по-купечески (свинина, греча, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное, соль)	50/150
361,26	31,00	17,56	2,99	Свинина "Грот" (свинина, яйцо, сыр, соль, мука, масло растительное)	120
270,98	18,87	22,30	2,99	Кура "Грот" (филе куриное, яйцо, сыр, соль, мука, масло растительное)	120
400,06	35,85	13,12	6,24	Свинина "Экспромт" (свинина, соль, масло растительное, соус "Весна", сыр, томаты свежие, лук репчатый, мука)	115
496,63	45,47	16,94	4,92	Свинина "Снежная королева" (свинина, сыр, соус "Весна", масло растительное, чеснок, соль, мука)	85

422,38	38,78	13,71	4,62	Свинина запеченная с сыром, помидором (свинина, соус"Весна", томаты свежие, сыр, масло растительное, соль, мука)	55/50
203,98	14,81	7,42	10,26	Свинина духовая (свинина, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука, соль)	54/125
272,08	14,84	21,43	13,20	Шницель из куры (филе куриное, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, масло сливочное)	75/5
295,73	22,02	15,20	9,18	Филе птицы запеченное с помидором, сыром (филе куриное, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	80/50
273,08	15,92	22,32	10,13	Крученики с сыром (филе куриное, сыр, сухари панировочные, яйцо,чеснок, соль, масло растительное)	80
179,12	10,47	6,99	14,23	Голубцы с мясом и рисом, соусом сметанным с томатом (свинина, капуста, рис, лук репчатый, масло растительное, мука, сметана, томатная паста, соль)	108/50
118,42	12,24	2,06	0,00	Эскалоп (свинина, масло растительное, соль)	54
263,95	15,76	19,98	10,56	Печень жареная в сухарях (печень говяжья, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль, масло сливочное)	75/5
242,22	14,49	19,05	8,90	Кура по-столичному (филе куриное, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, масло растительное)	100
130,70	8,38	6,26	7,57	Капуста по-баварски (капуста, морковь, лук репчатый, сосиски, колбаса варено-копченая, соль, масло растительное, сахар-песок, томатная паста)	50/150
184,54	11,42	3,97	16,47	Шницель из капусты (капуста, мука, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное)	160
215,81	11,81	5,39	22,00	Котлета морковная (морковь, молоко сухое, манная крупа, яйцо, мука, масло растительное)	75
246,95	13,23	4,64	27,33	Котлета свекольная (свекла, манная крупа, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	75
160,53	5,86	3,28	23,67	Котлета картофельная (картофель, яйцо, сухари панировочные, соль, масло растительное)	75
111,50	4,86	3,18	13,76	Голубцы овощные с соусом (капуста, морковь, лук репчатый, яйцо, рис, соль, масло растительное, мука, томатная паста, сметана)	120/50
Гарниры					
420,28	4,88	7,25	86,83	Рис с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	150

130,68	6,07	2,29	16,71	Рис "Мозайка" (рис, перец болгарский, кукуруза консервированная, зеленый горошек, масло растительное, масло сливочное, соль)	150
145,87	8,35	3,68	14,00	Рагу из овощей (картофель, лук репчатый, морковь, капуста, томатная паста, мука, соль, масло растительное)	150
87,79	1,11	1,94	17,51	Картофель по-деревенски (картофель, масло сливочное, соль)	150
110,62	3,66	2,60	16,83	Пюре картофельное (картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль)	150
77,3	3,5	2,4	9,1	Капуста жареная	150
90,5	3,6	2,3	12,2	Капуста тушеная	150
<u>Блюда из яиц и творога</u>					
172,19	13,63	10,56	1,81	Омлет с колбасой (яйцо, молоко сухое, соль, масло сливочное, вареные колбасные изделия)	170
144,15	8,92	14,36	1,61	Бризолька (филе куриное, яйцо, молоко сухое, соль, масло растительное, масло сливочное)	150
97,41	1,82	5,89	14,36	Запеканка творожная (творог 5%, манная крупа, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана, сухари панировочные)	150
125,18	2,42	5,94	19,91	Пудинг из творога (творог 5%, манная крупа, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана, сухари панировочные)	150