

**СЕВЕРОДВИНСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

На 100 гр.

Калор	Жиры	Белки	Углев.	Наименование блюда	Выход (гр.)
<b>Холодные закуски и салаты</b>					
205,76	17,46	5,63	6,52	<b>Салат из свеклы с соленым огурцом</b> (Свекла, огурцы консервированные)	100
74,14	0,90	2,50	14,01	<b>Салат "Волна"</b> (Рис, огурцы консервированные, морковь, кукуруза консервированная, крабовые палочки)	100
81,15	2,64	7,96	6,38	<b>Салат "Курочка ряба"</b> (Филе птицы, картофель, огурцы консервированные, яблоки, яйцо)	100
111,49	6,55	7,58	5,56	<b>Салат "Нежность"</b> (Морковь, сыр полутвердый, яйцо, чеснок)	100
205,76	17,46	5,63	6,52	<b>Сельдь с/с под шубой</b> (Сельдь филе с/с, картофель, морковь, свекла, соус "Весна", яйцо)	100
138,91	7,47	10,90	7,02	<b>Треска под маринадом</b> (Треска, мука, масло растительное, маринад овощной: морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар - песок, лавровый лист, соль)	100
210,50	12,09	16,33	9,09	<b>Салат из печени</b> (печень говяжья, морковь свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар - песок, яйцо)	100
46,80	2,96	2,68	2,36	<b>Салат из свежих огурцов с яйцом</b> (Огурец, яйцо)	100
106,52	3,52	5,38	13,33	<b>Салат "Якорек"</b> (Крабовые палочки, рис, яйцо, томаты свежие, кукуруза консервированная)	100
130,80	9,62	8,32	2,73	<b>Салат "Купеческий"</b> (Свинина, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, яйцо, масло растительное)	100
21,40	0,20	1,10	3,80	<b>Салат из свежих помидоров</b> (помидоры свежие)	100
81,15	3,53	8,70	3,65	<b>Салат "Краски лета"</b> (Филе птицы, огурец свежий, кукуруза консервированная,	100
19,45	0,45	0,60	3,25	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> (огурцы свежие, томаты свежие)	100
48,54	2,46	3,42	3,18	<b>Салат из свежих помидоров с яйцом</b> (томаты свежие, яйцо, соль)	100
77,50	4,09	1,59	8,59	<b>Салат "Овощной дуэт"</b> (Свекла, морковь, масло растительное)	100
89,51	5,08	1,55	9,39	<b>Салат из свежей капусты</b> (Капуста, морковь, сахар, лимонная кислота, масло растительное)	100
130,22	8,78	10,30	2,50	<b>Яйцо с зеленым горошком</b> (Яйцо, зеленый горошек)	1 шт/15
67,47	3,25	1,41	8,16	<b>Винегрет овощной</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек, масло растительное)	100
90,07	3,87	5,48	8,33	<b>Салат из свеклы с сыром</b> (свекла, сыр)	100
84,95	5,09	1,43	8,36	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> (свекла, масло растительное)	100

89,25	3,13	9,36	5,92	<b>Салат "Столичный"</b> (филе куриное, картофель, огурцы консервированные, зеленый горошек, яйцо)	100
83,04	3,10	1,44	12,35	<b>Икра свекольная</b> (свекла, лук репчатый, томатная паста, сахар, масло растительное)	100
152,88	9,28	9,87	7,47	<b>Салат с картофелем "По-белорусски"</b> (Картофель, филе птицы, томаты свежие, сыр полутвердый, масло растительное)	100
66,93	0,87	7,02	7,76	<b>Салат "Киевский"</b> (филе куриное, картофель, огурцы консервированные, зеленый горошек)	100
116,54	5,50	7,48	9,28	<b>Салат "Ростовский"</b> (крабовые палочки, яйцо, кукуруза)	100
143,96	7,54	9,66	9,37	<b>Салат "Невский"</b> (крабовые палочки, зеленый горошек, сыр, яйцо)	100
95,85	3,52	5,15	10,90	<b>Салат "Бондюэль"</b> (кукуруза, крабовые палочки, огурцы консервированные, яйцо)	100
101,88	3,24	4,91	13,29	<b>Салат "Лидия"</b> (крабовые палочки, рис, яйцо, кукуруза, огурцы консервированные)	100
150,14	8,72	10,18	7,74	<b>Салат "Азовский"</b> (крабовые палочки, сыр, томаты, яйцо)	100

#### Каша

106,89	3,21	2,89	16,61	<b>Каша "Дружба"</b> (Хлопья Макфа 4 злака, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
110,42	3,90	3,23	15,60	<b>Каша из овсяных хлопьев</b> (Хлопья овсяные, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
124,04	3,80	3,96	18,50	<b>Каша гречневая с маслом</b> (Гречка, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
121,98	3,51	3,53	19,07	<b>Каша пшеничная с маслом</b> (Пшено, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
126,42	3,10	3,83	20,83	<b>Каша пшеничная с маслом</b> (Пшеничная крупа, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
106,48	2,97	2,31	17,64	<b>Каша рисовая с маслом</b> (Рис, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205

#### Первые блюда

48,30	3,63	3,74	0,16	<b>Бульон куриный с яйцом</b> (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, яйцо)	250/20
65,25	2,90	3,72	6,08	<b>Бульон куриный с гренками</b> (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, гренки)	250/20
50,26	1,58	2,69	6,32	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b> (фарш рыбный, картофель, лук, морковь, соль, масло сливочное, вода)	250/25
112,37	7,85	5,06	5,37	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, фрикадельки мясные)	250/17
104,57	7,21	3,85	6,07	<b>Суп свекольник</b> (бульон куриный, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар-песок, масло растительное, соль)	250
100,96	7,34	4,23	4,50	<b>Борщ из свежей капусты с курой</b> (бульон куриный, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, томатная паста, сахар-песок, масло растительное, соль)	250
				<b>Борщ сибирский с мясом</b>	

95,75	7,33	3,69	4,26	(бульон куриный, картофель, капуста, фасоль консервированная, свекла, , морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар-песок, масло растительное, соль)	250
134,67	6,51	5,83	13,19	<b>Суп гороховый с гренками с курой</b> (бульон куриный, картофель, лук репчатый, морковь, горох, масло растительное, соль, гренки)	250/20
66,02	3,51	2,96	5,66	<b>Суп картофельный с клецками</b> (бульон куриный, картофель, лук, морковь, мука, яйцо, масло растительное, масло сливочное, соль)	250

98,86	7,22	3,93	4,54	<b>Суп из овощей</b> (бульон куриный, картофель, капуста, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
102,01	7,23	3,79	5,45	<b>Рассольник петербургский с курой</b> (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, рис, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	250
118,51	8,37	4,79	6,00	<b>Суп деревенский с курой</b> (бульон куриный, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
98,89	7,36	4,37	3,79	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с курой</b> (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло растительное, томатная паста, соль)	250
84,90	5,51	2,83	6,00	<b>Суп картофельный с крупой гречневой</b> (Бульон куриный, картофель, лук, морковь, гречка, соль, масло растительное)	250
125,77	8,13	4,71	8,44	<b>Суп куриный с вермишелью</b> (Бульон куриный, картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250

**Вторые блюда**

**из рыбы**

240,97	18,33	14,93	4,07	<b>Рыба запеченная с помидором, сыром</b> (филе окуня, мука, масло растительное, соль, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	75/50
173,56	7,92	20,86	4,71	<b>Рыбка "Золотистая"</b> (филе окуня, мука, масло растительное, соль)	75
195,53	9,79	15,41	11,46	<b>Рыба по-ленинградски</b> (филе окуня, мука, масло растительное, лук репчатый, соль)	75/30
184,39	8,65	12,52	14,12	<b>Биточек рыбный по-домашнему с соусом</b> (Филе трески, лук репчатый, сухари панировочные, рис, яйцо, молоко сухое, соль, масло растительное, соус Бешамель: масло сливочное, мука, молоко сухое, соль, вода)	100
196,49	5,91	16,73	12,35	<b>Биточек рыбный по-домашнему</b> (Филе трески, лук репчатый, сухари панировочные, рис, яйцо, молоко сухое, соль, масло растительное)	60
190,26	13,34	13,07	4,47	<b>Рыба запеченная с овощами</b> (филе окуня, морковь, лук, сыр, соль, масло растительное, соус сметанный: бульон куриный, сметана, мука)	50/50
166,53	8,81	12,36	9,46	<b>Рыбные шарики с соусом</b> (Филе трески, сухари панировочные, лук репчатый, яйцо, соль, соус Бешамель: масло сливочное, мука, молоко сухое, соль, вода)	90
101,55	4,00	6,75	9,63	<b>Рыба запеченная с картофелем по-русски</b> (филе окуня, картофель, масло сливочное, сыр, соль, соус белый: масло сливочное, мука, соль)	300
257,12	18,77	15,68	6,38	<b>Рыба под крабово-сырным соусом</b> (филе окуня, мука, масло растительное, соль, крабовые палочки, соус "Весна", сыр)	125

**из мяса и куры**

233,91	9,91	20,05	16,13	<b>Наггетсы куриные</b> (Филе птицы, сухари панировочные, яйцо, мука, масло растительное, соль)	90
194,21	11,42	19,99	2,86	<b>Зразы мясные с луком и яйцом</b> (фарш мясной, лук репчатый, масло растительное, сухари панировочные, соль)	125

163,77	10,39	6,79	10,76	<b>Филе куриное под шубой</b> (филе птицы, картофель, томаты, соус "Весна", лук репчатый, сыр полутвердый, мука, чеснок)	300
126,81	7,04	7,48	8,38	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> (Капуста, фарш мясной, рис, лук репчатый, мука, соль, масло растительное, соус сметанный с томатом: бульон куриный, сметана, мука, томатная паста)	158
220,70	13,03	16,66	9,20	<b>Котлета "Диетическая"</b> (Филе птицы, яйцо, хлопья овсяные, сухари панировочные, морковь, соль, масло растительное)	60
183,97	7,61	17,26	11,61	<b>Котлета Школьная</b> (филе птицы, говядина, сухари панировочные, лук репчатый, яйцо, соль, масло растительное)	90
227,23	12,89	18,87	8,94	<b>Котлета "Пожарская"</b> (Филе птицы, хлеб пшеничный, молоко сухое, сухари панировочные, соль, масло растительное)	90
212,16	10,02	16,86	13,64	<b>Котлета "Киевская"</b> (Свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, соль, масло растительное)	60
168,46	7,62	13,12	11,85	<b>Котлетка "Аппетитная"</b> (Свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, соль, вода, соус красный: бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, сахар)	90
212,11	10,73	16,65	12,25	<b>Биточки куриные</b> (филе птицы, рис, лук, сухари панировочные, масло растительное, соль)	60
164,59	10,51	14,71	2,79	<b>Фрикассе из филе птицы в сметанном соусе</b> (Филе птицы, соус сметанный: бульон куриный, сметана, мука, соль)	90
217,39	11,09	17,92	11,48	<b>Котлета "Сочная"</b> (филе птицы, свинина, лук, яйцо, хлеб пшеничный, соль)	60
233,71	15,41	23,65	0,11	<b>Медальоны куриные с сыром</b> (филе птицы, соус "Весна", сыр, масло растительное, соль)	90
187,57	8,92	17,75	9,08	<b>Колбаска "Переменка"</b> (филе птицы, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль)	50
176,15	7,98	17,01	9,09	<b>Колбаска "Звоночек"</b> (свинина, филе птицы, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль)	50
217,12	11,91	15,38	12,11	<b>Ёжик куриный</b> (филе птицы, лук, рис круглый, соль)	80
256,03	14,89	18,41	12,09	<b>Тефтелька</b> (свинина, хлопья овсяные, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	45
187,29	11,93	10,11	9,81	<b>Филе птицы тушеное с овощами</b> (филе птицы, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, соль)	50/125
				<b>Филе птицы "Пикантное"</b>	

261,84	18,88	14,06	8,92	(Филе птицы, сухари панировочные, яйцо, соус "Весна", огурцы консервированные, масло растительное, соль)	80/50
144,36	9,31	11,56	3,59	<b>Гуляш из филе птицы</b> (филе птицы, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль)	50/75
161,76	10,32	14,75	#####	<b>Гуляш из свинины</b> (свинина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука, соль)	100

402,22	32,34	22,36	5,43	<b>Свинина "Снежная королева"</b> (Свинина, сыр полутвердый, соус "Весна", масло растительное, мука, чеснок, соль)	85
184,58	9,65	7,37	17,07	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> (фарш мясной, соль, масло растительное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные)	150
138,09	6,69	9,47	10,00	<b>Жаркое по-домашнему из свинины</b> (свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	50/125
323,17	5,35	11,54	57,22	<b>Плов из филе птицы</b> (филе птицы, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	200
180,63	7,16	9,13	19,92	<b>Плов из свинины</b> (свинина, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	50/150
154,63	9,65	13,25	3,70	<b>Свинина тушеная</b> (свинина, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, мука, соль)	100
204,29	11,81	9,26	15,24	<b>Гречка по-купечески</b> (Свинина, гречка, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное, соль)	50/150
239,13	14,85	22,70	3,67	<b>Свинина "Грот"</b> (свинина, яйцо, сыр полутвердый, соль, мука, масло растительное)	100
240,83	15,19	22,36	3,67	<b>Кура "Грот"</b> (филе птицы, яйцо, сыр полутвердый, соль, мука, масло растительное)	100
124,35	6,27	7,18	9,80	<b>Голубцы с мясом и рисом</b> (Капуста, фарш мясной, рис, лук репчатый, масло растительное, соус сметанный с томатом: бульон куриный, сметана, мука, томатная паста, соль)	100/50
269,55	17,05	22,39	6,65	<b>Крученники с сыром</b> (Филе птицы, сыр полутвердый, яйцо, сухари панировочные, чеснок, масло растительное)	80
214,61	16,30	14,55	2,43	<b>Филе птицы в сметане с овощами</b> ( филе птицы, лук, морковь, бульон куриный, сметана, масло растительное, соль)	100
323,54	22,34	18,15	12,47	<b>Кура по-столичному</b> (Филе птицы, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, масло растительное)	100
284,65	21,45	17,14	5,76	<b>Свинина "Экспромт"</b> (свинина, соль, масло растительное, соус "Весна", сыр полутвердый, томаты свежие, лук репчатый, мука)	100
192,20	11,27	14,15	8,55	<b>Мясо тушеное с тыквой</b> (свинина, масло растительное, тыква, морковь, лук, соль)	100
302,02	23,24	18,38	4,84	<b>Свинина запеченная с сыром, помидором</b> (свинина, соус "Весна", томаты свежие, сыр полутвердый, масло растительное, соль, мука)	55/50
174,22	6,46	9,30	19,71	<b>Запеканка рисовая с мясом</b> (фарш мясной, фарш куриный, лук, рис длинный, яйцо, соль, сухари панировочные, масло растительное)	250
				<b>Шницель из куры</b>	

306,57	19,68	19,47	12,89	(филе птицы, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, масло сливочное)	75/5
263,60	18,92	14,26	9,07	<b>Филе птицы запеченное с помидором, сыром</b> ( филе птицы, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	80/50
191,57	13,26	14,66	3,41	<b>Поджарка из свинины</b> (Свинина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль)	100
122,39	6,63	3,54	12,13	<b>Шницель из капусты</b> (капуста, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, мука, соль)	120
152,20	5,52	5,37	20,26	<b>Котлета морковная</b> (морковь, масло сливочное, молоко сухое, манная крупа, яйцо, мука, масло растительное)	75
112,99	1,53	3,19	21,62	<b>Котлета картофельная</b> (картофель, яйцо, сухари панировочные, соль, масло	75
84,25	4,81	2,72	7,51	<b>Голубцы овощные с соусом</b> (капуста, морковь, лук репчатый, яйцо, рис, соль, масло растительное, соус сметанный с томатом: бульон куриный, сметана, мука, томатная паста)	120/50

Гарниры						
132,50	7,95	3,05	12,19	<b>Рагу из овощей</b> (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, соус красный: бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, масло сливочное)	150	
159,62	4,18	2,69	27,81	<b>Рис отварной с овощами</b> (рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная	150	
140,66	4,04	2,19	23,82	<b>Рис "Солнечный"</b> (рис, куркума, соль, масло сливочное)	150	
129,7	3,6	2,2	22,3	<b>Рис отварной</b> (Рис, масло сливочное, соль)	150	
151,20	3,00	4,20	26,80	<b>Макароны отварные</b> (макароны, масло сливочное, соль)	150	
85,60	3,46	2,33	11,28	<b>Капуста тушеная</b> (капуста, лук, морковь, томатная паста, мука, сахар - песок, масло растительное, соль)	150	
66,08	3,49	2,40	6,27	<b>Капуста традиционная</b> (капуста, масло растительное, соль)	150	
173,03	3,67	5,50	29,52	<b>Гречка отварная</b> (Гречка, соль, масло сливочное)	150	
98,46	3,38	2,25	14,76	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль)	150	
178,58	6,75	3,24	26,21	<b>Картофельные дольки запеченные</b> (Картофель, масло растительное, масло сливочное, чеснок)	150	
165,09	3,31	4,49	29,33	<b>Макароны отварные с томатом</b> (макароны, масло сливочное, масло растительное, томатная паста, соль)	150	
174,83	7,49	8,48	18,37	<b>Макароны запеченные с яйцом и сыром</b> (макароны, яйцо, сыр, соль, масло растительное, молоко сухое)	200	
Соусы						
134,78	10,14	4,59	6,29	<b>Соус сметанный</b> (Бульон куриный, сметана, мука)	50	
80,81	5,08	1,67	7,10	<b>Соус сметанный с томатом</b> (Бульон куриный, сметана, мука, томатная паста)	50	
16,94	1,50	0,48	0,39	<b>Соус белый</b> (Бульон куриный, масло сливочное, мука, соус "Весна", соль)	1000	
49,72	3,68	0,56	3,60	<b>Соус белый для запекания рыбы</b> (Масло сливочное, мука, соль)	1000	
112,24	7,04	3,89	8,33	<b>Соус красный основной</b> (Бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, масло	50	
193,13	12,95	4,75	14,40	<b>Соус "Бешамель"</b> (Масло сливочное, мука, молоко сухое, соль)	1000	
Напитки						
47,00	0,00	0,00	11,75	<b>Кисель витаминизированный</b> (кисель, вода)	200	
54,86	2	1,86	7,53	<b>Какао - напиток с витаминами</b> (Какао, молоко сух., сахар, вода)	200	

37,02	0,02	0,22	8,99	<b>Напиток из шиповника с яблоком</b> (шиповник, яблоки свежие, сахар, вода)	200
32,52	0,05	0,12	7,90	<b>Напиток фруктово-ягодный</b> (фруктово - ягодная смесь, вода, сахар)	180
19,04	0,00	0,00	4,76	<b>Чай с сахаром "Школьный"</b> (чай, сахар, вода)	200
18,96	0,00	0,02	4,72	<b>Чай с сахаром, лимоном</b> (чай, сахар, лимон, вода)	205
27,49	0,05	0,11	6,67	<b>Напиток клубничный</b> (Клубника, сахар, вода)	180
32,12	0,08	0,08	8,03	<b>Компот из свежих фруктов</b> (яблоки свежие, вода, сахар, лимонная кислота)	180
25,36	0,00	0,10	6,24	<b>Напиток чай с шиповником, с сахаром</b> (чай, шиповник, сахар, вода)	200
42,88	0,00	0,52	10,20	<b>Компот из сухофруктов</b> (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, вода)	180
<b>Блюда из яиц и творога</b>					
233,68	8,74	16,62	22,14	<b>Сырники</b> (творог 5%, яйцо, мука, сахар-песок, яйцо, манная крупа, масло растительное)	75