

**СЕВЕРОДВИНСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

На 100 гр.

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

89,25	3,13	9,36	5,92	Салат "Столичный" (филе куриное, картофель, огурцы консервированные, зеленый горошек, яйцо)	100
83,04	3,10	1,44	12,35	Икра свекольная (свекла, лук репчатый, томатная паста, сахар, масло растительное)	100
152,88	9,28	9,87	7,47	Салат с картофелем "По-белорусски" (Картофель, филе птицы, томаты свежие, сыр полутвердый, масло растительное)	100
66,93	0,87	7,02	7,76	Салат "Киевский" (филе куриное, картофель, огурцы консервированные, зеленый горошек)	100
116,54	5,50	7,48	9,28	Салат "Ростовский" (крабовые палочки, яйцо, кукуруза)	100
143,96	7,54	9,66	9,37	Салат "Невский" (крабовые палочки, зеленый горошек, сыр, яйцо)	100
95,85	3,52	5,15	10,90	Салат "Бондюэль" (кукуруза, крабовые палочки, огурцы консервированные, яйцо)	100
101,88	3,24	4,91	13,29	Салат "Лидия" (крабовые палочки, рис, яйцо, кукуруза, огурцы консервированные)	100
150,14	8,72	10,18	7,74	Салат "Азовский" (крабовые палочки, сыр, томаты, яйцо)	100
Каши					
106,89	3,21	2,89	16,61	Каша "Дружба" (Хлопья Макфа 4 злака, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
110,42	3,90	3,23	15,60	Каша из овсяных хлопьев (Хлопья овсяные, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
124,04	3,80	3,96	18,50	Каша гречневая с маслом (Греча, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
121,98	3,51	3,53	19,07	Каша пшенная с маслом (Пшено, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
126,42	3,10	3,83	20,83	Каша пшеничная с маслом (Пшеничная крупа, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
106,48	2,97	2,31	17,64	Каша рисовая с маслом (Рис, молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
Первые блюда					
48,30	3,63	3,74	0,16	Бульон куриный с яйцом (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, яйцо)	250/20
65,25	2,90	3,72	6,08	Бульон куриный с гренками (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, гренки)	250/20
50,26	1,58	2,69	6,32	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (фарш рыбный, картофель, лук, морковь, соль, масло сливочное, вода)	250/25
112,37	7,85	5,06	5,37	Суп картофельный с фрикадельками (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, фрикадельки мясные)	250/17
104,57	7,21	3,85	6,07	Суп свекольник (бульон куриный, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар-песок, масло растительное, соль)	250
100,96	7,34	4,23	4,50	Борщ из свежей капусты с курой (бульон куриный, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, томатная паста, сахар-песок, масло растительное, соль)	250
				Борщ сибирский с мясом	

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	Суп гороховый с гренками с курой (бульон куриный, картофель, лук репчатый, морковь, горох, масло растительное, соль, гренки)	250/20
66,02	3,51	2,96	5,66	Суп картофельный с клецками (бульон куриный, картофель, лук, морковь, мука, яйцо, масло растительное, масло сливочное, соль)	250

98,86	7,22	3,93	4,54	Суп из овощей (бульон куриный, картофель, капуста, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
102,01	7,23	3,79	5,45	Рассольник петербургский с курой (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, рис, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	250
118,51	8,37	4,79	6,00	Суп деревенский с курой (бульон куриный, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250
98,89	7,36	4,37	3,79	Щи из свежей капусты с картофелем с курой (бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло растительное, томатная паста, соль)	250
84,90	5,51	2,83	6,00	Суп картофельный с крупой гречневой (Бульон куриный, картофель, лук, морковь, греча, соль, масло растительное)	250
125,77	8,13	4,71	8,44	Суп куриный с вермишелью (Бульон куриный, картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	250
Вторые блюда					
из рыбы					
240,97	18,33	14,93	4,07	Рыба запеченная с помидором, сыром (филе окуня, мука, масло растительное, соль, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	75/50
173,56	7,92	20,86	4,71	Рыбка "Золотистая" (филе окуня, мука, масло растительное, соль)	75
195,53	9,79	15,41	11,46	Рыба по-ленинградски (филе окуня, мука, масло растительное, лук репчатый, соль)	75/30
184,39	8,65	12,52	14,12	Биточек рыбный по-домашнему с соусом (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	Биточек рыбный по-домашнему (Филе трески, лук репчатый, сухари панировочные, рис, яйцо, молоко сухое, соль, масло растительное)	60
190,26	13,34	13,07	4,47	Рыба запеченная с овощами (филе окуня, морковь, лук, сыр, соль, масло растительное, соус сметанный: бульон куриный, сметана, мука)	50/50
166,53	8,81	12,36	9,46	Рыбные шарики с соусом (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	Рыба запеченная с картофелем по-русски (филе окуня, картофель, масло сливочное, сыр, соль, соус белый: масло сливочное, мука, соль)	300
257,12	18,77	15,68	6,38	Рыба под крабово-сырным соусом (филе окуня, мука, масло растительное, соль, крабовые палочки, соус "Весна", сыр)	125
из мяса и куры					
233,91	9,91	20,05	16,13	Наггетсы куриные (Филе птицы, сухари панировочные, яйцо, мука, масло растительное, соль)	90
194,21	11,42	19,99	2,86	Зразы мясные с луком и яйцом (фарш мясной, лук репчатый, масло растительное, сухари панировочные, соль)	125

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

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	Гуляш из филе птицы (филе птицы, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль)	50/75
161,76	10,32	14,75	####	Гуляш из свинины (свинина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука, соль)	100

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

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	Филе птицы запеченное с помидором, сыром (филе птицы, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	80/50
191,57	13,26	14,66	3,41	Поджарка из свинины (Свинина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль)	100
122,39	6,63	3,54	12,13	Шницель из капусты (капуста, яйцо, сухари панировочные,масло растительное, мука, соль)	120
152,20	5,52	5,37	20,26	Котлета морковная (морковь, масло сливочное, молоко сухое, манная крупа, яйцо, мука, масло растительное)	75
112,99	1,53	3,19	21,62	Котлета картофельная (картофель, яйцо, сухари панировочные, соль, масло	75
84,25	4,81	2,72	7,51	Голубцы овощные с соусом (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	Рагу из овощей (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	Рис отварной с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста)	150
140,66	4,04	2,19	23,82	Рис "Солнечный" (рис, куркума, соль, масло сливочное)	150
129,7	3,6	2,2	22,3	Рис отварной (Рис, масло сливочное, соль)	150
151,20	3,00	4,20	26,80	Макароны отварные (макароны, масло сливочное, соль)	150
85,60	3,46	2,33	11,28	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, томатная паста, мука, сахар - песок, масло растительное, соль)	150
66,08	3,49	2,40	6,27	Капуста традиционная (капуста, масло растительное, соль)	150
173,03	3,67	5,50	29,52	Греча отварная (Греча, соль, масло сливочное)	150
98,46	3,38	2,25	14,76	Пюре картофельное (картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль)	150
178,58	6,75	3,24	26,21	Картофельные дольки запеченные (Картофель, масло растительное, масло сливочное, чеснок)	150
165,09	3,31	4,49	29,33	Макароны отварные с томатом (макароны, масло сливочное, масло растительное, томатная паста, соль)	150
174,83	7,49	8,48	18,37	Макароны запеченные с яйцом и сыром (макароны, яйцо, сыр, соль, масло растительное, молоко сухое)	200
Соусы					
134,78	10,14	4,59	6,29	Соус сметанный (Бульон куриный, сметана, мука)	50
80,81	5,08	1,67	7,10	Соус сметанный с томатом (Бульон куриный, сметана, мука, томатная паста)	50
16,94	1,50	0,48	0,39	Соус белый (Бульон куриный, масло сливочное, мука, соус "Весна", соль)	1000
49,72	3,68	0,56	3,60	Соус белый для запекания рыбы (Масло сливочное, мука, соль)	1000
112,24	7,04	3,89	8,33	Соус красный основной (Бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, масло)	50
193,13	12,95	4,75	14,40	Соус "Бешамель" (Масло сливочное, мука, молоко сухое, соль)	1000
Напитки					
47,00	0,00	0,00	11,75	Кисель витаминизированный (кисель, вода)	200
54,86	2	1,86	7,53	Какао - напиток с витаминами (Какао, молоко сух., сахар, вода)	200

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