

**СЕВЕРОДВИНСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

На 100 гр.

Калор	Жиры	Белки	Углев.	Наименование блюда	Выход (гр.)
Холодные закуски и салаты					
57,32	0,20	1,01	12,87	Салат из моркови и яблок (Морковь, яблоко, лимон, сахар)	100
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
92,98	5,42	8,81	2,21	Салат с курицей и овощами (Филе птицы, огурец свежий, томат свежий, перец свежий, сыр полутвердый)	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)	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, яйцо)	100
19,45	0,45	0,60	3,25	Салат из свежих помидоров и огурцов (огурцы свежие, томаты свежие)	100
71,50	4,10	4,62	4,03	Салат "Боярский" (фасоль консервированная, морковь свежая, говядина, лук репчатый, огурец консервированный, масло растительное)	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)	100
130,22	8,78	10,30	2,50	Яйцо с зеленым горошком (Яйцо, зеленый горошек)	1 шт/15
28,02	0,10	1,54	5,24	Салат "Осенний" (Капуста, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый)	100
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
98,98	5,32	6,00	6,77	Салат "Пикантный" с курицей (Свекла, филе птицы, морковь, 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, яйцо)	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)	100
150,14	8,72	10,18	7,74	Салат "Азовский" (крабовые палочки, сыр, томаты, яйцо)	100
Каша					
106,89	3,21	2,89	16,61	Каша "Дружба" (Хлопья Макфа 4 злака,молоко сухое, сахар, масло сливочное)	205
103,74	3,90	3,23	19,93	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
128,94	3,23	4,14	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					
96,35	8,35	5,13	0,16	Бульон куриный с яйцом (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, яйцо)	250/20
111,63	7,59	5,06	5,76	Бульон куриный с гренками (суповой набор, лук репчатый, морковь свежая, соль, гренки)	250/20
42,99	1,55	1,95	5,30	Уха Ростовская (филе трески, картофель,лук репчатый, томаты, масло сливочное)	250/15
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
95,75	7,33	3,69	4,26	Борщ сибирский с мясом (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
49,25	1,49	2,66	6,31	Суп рисовый с говядиной (Картофель, говядина, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное,соль, вода)	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
52,69	1,59	2,08	7,51	Суп картофельный с рыбой (Треска свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, вода)	250/15
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	Треска запеченная с помидором, сыром (филе трески, мука, масло растительное, соль, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	75/50
173,56	7,92	20,86	4,71	Треска "Золотистая" (филе трески, мука, масло растительное, соль)	75
195,53	9,79	15,41	11,46	Треска по-ленинградски (филе трески, мука, масло растительное, лук репчатый, соль)	75/30
123,23	2,87	13,85	10,50	Тфтели рыбные (Филе трески, лук репчатый, сухари панировочные, рис, яйцо, молоко сухое, соль)	90
161,43	6,64	15,34	10,08	Рыбные палочки (Филе трески, лук репчатый, сухари панировочные, рис, яйцо, молоко сухое, соль)	80
148,71	5,39	14,84	10,22	Биточек рыбный по-домашнему (Филе трески, лук репчатый, сухари панировочные, рис, яйцо, молоко сухое, соль, масло растительное)	90
202,82	11,84	17,66	6,40	Рыба запеченная в яйце (филе трески, мука, яйцо, соль, масло растительное)	90
190,26	13,34	13,07	4,47	Рыба запеченная с овощами (филе трески, лук репчатый, морковь, сыр полутвердый, масло растительное, соус сметанный: бульон куриный, сметана, мука, соль)	100
135,42	5,99	12,06	8,32	Котлета "Морская" (Филе трески, крабовые палочки, яйцо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль)	90
167,17	8,95	13,26	8,40	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	Треска запеченная с картофелем по-русски (филе трески, картофель, масло сливочное, сыр, соль, соус белый: масло сливочное, мука, соль)	300
257,12	18,77	15,68	6,38	Треска под крабово-сырным соусом (филе трески, мука, масло растительное, соль, крабовые палочки, соус "Весна", сыр)	125
из мяса и кури					
243,40	12,84	19,37	12,59	Наггетсы куриные (Филе птицы, сухари панировочные, яйцо, мука, масло растительное, соль)	90
164,90	7,99	22,40	0,86	Филе индейки в соусе (Филе индейки, масло растительное, соль, соус белый: бульон куриный, масло сливочное, мука, соус "Весна", соль)	90
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
127,75	7,15	7,47	8,38	Голубцы ленивые с соусом (Капуста, фарш мясной, рис, лук репчатый, мука, соль, масло растительное, соус сметанный с томатом: бульон куриный,	158
				Зразы мясные с луком и яйцом	

194,21	11,42	19,99	2,86	(Фарш мясной, лук репчатый, яйцо, масло растительное, сухари панировочные)	125
150,08	6,93	14,13	7,81	Котлета Диетическая (Филе птицы, яйцо, хлопья овсяные, сухари панировочные, морковь, соль, масло растительное)	80
183,97	7,61	17,26	11,61	Котлета Студенческая (Филе птицы, говядина, сухари панировочные, лук репчатый, яйцо, соль, масло растительное)	80

176,91	4,83	20,60	12,76	Котлета "Нежная" (Филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль, масло растительное)	90
240,04	13,96	15,42	13,19	Котлета "Пожарская" (Филе птицы, хлеб пшеничный, молоко сухое, сухари панировочные, соль, масло растительное)	90
243,44	16,46	12,77	11,06	Котлета "Киевская" (Свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, соль, масло растительное)	80
295,62	20,65	23,17	4,26	Котлета куриная "по-министерски" (Филе птицы, сыр полутвердый, яйцо, мука, соус "Весна", масло растительное, соль)	90
196,86	11,11	13,33	10,90	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
233,71	15,41	23,65	0,11	Медальоны куриные с сыром (Филе птицы, соус "Весна", сыр полутвердый, масло)	90
141,73	7,14	8,54	10,84	Филе птицы запеченное с картофелем (Филе птицы, картофель, соус белый: масло сливочное, мука, соль, мука, сыр полутвердый, соль)	300
164,59	10,51	14,71	2,79	Фрикассе из филе птицы в сметанном соусе (Филе птицы, соус сметанный: бульон куриный, сметана,	90
155,38	7,24	8,84	13,72	Гречаники в соусе (Фарш куриный, греча, яйцо, лук репчатый, соль, соус красный:бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, масло сливочное)	90
230,82	11,43	18,11	13,89	Фрикадельки мясные в соусе (Свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, соль, вода, соус сметанный:бульон куриный,	90
172,41	8,18	12,84	11,86	Запеканка из макарон с курицей (макароны, филе птицы, томаты,яйцо, сыр полутвердый,	150
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 "Звоночек" (свинина, филе птицы, хлеб пшеничный,лук репчатый,сухари панировочные,масло растительное,соль)	50
128,55	3,83	13,56	9,96	Биточки куриные (филе птицы, рис, лук, сухари панировочные, масло)	90
193,81	8,97	15,89	12,38	Котлета "Домашняя" (говядина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	90
256,03	14,89	18,41	12,09	ТефтельКа (свинина, хлопья овсяные, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	45
198,06	16,84	10,86	8,24	Котлета "Сочная" (филе птицы, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	90
268,06	20,88	13,57	6,46	Филе птицы "Пикантное" (Филе птицы, сухари панировочные, яйцо,соус "Весна", огурцы консервированные, масло растительное, соль)	80/50
167,83	9,29	11,16	9,88	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
144,36	9,31	11,56	3,59	Гуляш из филе птицы (филе птицы, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль)	50/75
193,14	14,17	12,44	3,97	Гуляш из говядины (Говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста,	50/75
187,68	14,71	9,97	3,85	Гуляш из свинины (свинина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста,	50/75

485,21	42,90	19,34	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
132,89	6,49	8,12	10,50	Жаркое по-домашнему из филе птицы (Филе птицы, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	50/150
168,30	10,71	7,99	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	Шлов из филе птицы (филе птицы, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	200
180,63	7,16	9,13	19,92	Шлов из свинины (свинина, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	50/150
145,78	7,94	6,93	11,65	Рагу из овощей и мяса (филе птицы, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соус сметанный с томатом: бульон куриный,	50/150
204,29	11,81	9,26	15,24	Греча по-купечески (Свинина, греча, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное, соль)	50/150
363,47	29,71	20,35	3,67	Свинина "Грот" (свинина, яйцо, сыр полутвердый, соль, мука, масло)	100
317,20	23,68	22,36	3,67	Кура "Грот" (филе птицы, яйцо, сыр полутвердый, соль, мука, масло)	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)	100
269,55	17,05	22,39	6,65	Крученики с сыром (Филе птицы, сыр полутвердый, яйцо, сухари панировочные, чеснок, масло растительное)	80
298,75	21,07	22,94	4,34	Оладьи куриные (Филе птицы, сыр полутвердый, яйцо, мука, соус "Весна", масло растительное)	70
323,54	22,34	18,15	12,47	Кура по-столичному (Филе птицы, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, масло)	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
418,06	35,92	23,70		Эскалоп (Свинина, масло растительное, соль)	54
357,67	29,42	18,38	4,84	Свинина запеченная с сыром, помидором (свинина, соус "Весна", томаты свежие, сыр полутвердый, масло растительное, соль, мука)	55/50
194,75	13,84	8,34	9,22	Свинина духовая (свинина, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука, соль)	54/125
283,75	18,54	20,37	8,85	Шницель из курицы (филе птицы, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, масло сливочное)	75/5
147,92	3,47	29,17		Филе отварное (филе птицы, соль)	75
310,99	25,51	13,76	6,59	Филе птицы запеченное с помидором, сыром (филе птицы, сухари панировочные, яйцо, соль, масло растительное, соус "Весна", томаты свежие, сыр)	80/50
168,96	10,36	16,48	2,44	Поджарка мясная (Свинина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль)	50/40
205,81	11,52	5,60	19,94	Котлета морковная (морковь, масло сливочное, молоко сухое, манная крупа, яйцо, мука, масло растительное)	75
146,02	5,89	2,93	20,33	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,	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 с овощами (рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная)	150
98,46	3,38	2,25	14,76	Пюре картофельное (картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль)	150
151,2	3,0	4,2	26,8	Макароны отварные (макароны, масло сливочное, соль)	150
122,39	6,63	3,54	12,13	Шницель из капусты (капуста, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, мука,	120
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
129,68	3,56	2,15	22,26	Рис отварной (Рис, масло сливочное, соль)	150
178,58	6,75	3,24	26,21	Картофельные дольки запеченные (Картофель, масло растительное, масло сливочное, чеснок)	150
Соусы					
134,78	10,14	4,59	6,29	Соус сметанный (Бульон куриный, сметана, мука)	50
137,24	10,14	4,59	6,92	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
165,65	12,44	5,09	8,33	Соус красный основной (Бульон куриный, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное, сахар, томатная паста)	50
193,13	12,95	4,75	14,40	Соус "Бешамель" (Масло сливочное, мука, молоко сухое, соль)	1000
Напитки					
32,53	0,06	0,16	7,83	Компот из клубники и черной смородины (клубника, смородина черная, сахар, вода)	200
37,02	0,02	0,22	8,99	Напиток из шиповника с яблоком (шиповник, яблоки свежие, сахар, вода)	200
31,78	0,06	0,10	7,71	Напиток фруктово-ягодный (яблоки свежие, смородина черная, вода, сахар)	200
19,04	0,00	0,00	4,76	Чай с сахаром "Школьный" (чай, сахар, вода)	200/10
18,96	0,00	0,00	4,72	Чай с сахаром, лимоном (чай, сахар, лимон, вода)	200/10/5
25,29	0,05	0,11	6,10	Напиток клубничный (Клубника, сахар, вода)	200
32,88	0,08	0,08	7,96	Компот из свежих фруктов (яблоки свежие, вода, сахар, лимонная кислота)	200
25,95	0,03	0,10	6,32	Компот из вишни (вишня, сахар, вода)	200
25,36	0,00	0,10	6,24	Напиток чай с шиповником, с сахаром (чай, шиповник, сахар, вода)	200

32,29	0,05	0,15	7,81	Напиток из смородины (смородина, сахар, вода)	200
42,44	0,00	0,52	10,09	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, вода)	200
27,61	0,01	0,05	6,83	Напиток ягодный (Ягоды (клюква) , сахар, вода)	200
48,40	0,00	0,52	11,58	Компот из кураги (курага, сахар, лимонная кислота, вода)	200
Блюда из яиц и творога					
178,18	14,23	11,40	1,13	Омлет с сыром (яйцо, молоко сухое, сыр полутвердый, соль, масло сливочное, масло растительное)	150
134,03	10,77	7,90	1,37	Омлет натуральный (яйцо, молоко сухое, соль, масло сливочное, масло растительное)	150
233,68	8,74	16,62	22,14	Сырники (творог 5%, яйцо, мука, сахар-песок, яйцо, манная крупа, масло растительное)	75
205,84	6,72	18,27	18,07	Запеканка творожная (творог 5%, манная крупа, сахар-песок, яйцо, масло растительное, сметана)	150
211,04	7,08	16,79	20,04	Пудинг из творога (творог 5%, манная крупа, сахар-песок, яйцо, масло растительное, сметана)	150