

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

" 08 "октября 2025г.

« 08 » октября 2025г.

МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ (СВОБОДНОГО ВЫБОРА БЛЮД) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЧЕБОКСАРЫ

Сезон: осень — зима

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ГОРЯЧ.С ВЕТЧИНОЙ, СЫР. И ПОМ.	12	100	13,17	11,78	20,01	244
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	43*	100	1,64	5,08	4,88	71
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	22*	100	0,96	5,1	4,91	70
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	62*	100	9,04	16,11	3,41	197
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45*	100	1,6	5,07	8,33	87
САЛАТ «АЗБУКА»	29	100	10,11	11,43	2,48	155
САЛАТ — КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И ФРУКТАМИ	126	100	10,94	6,34	5,71	128
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	38	100	9,82	20,02	1,73	229
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	35	100	4,42	15,56	2,92	173
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	338****	100	0,4	0,4	9,8	45
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	338****	100	0,8	0,3	8,1	40

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	139*	250/12,5	9,35	5,11	19,96	169

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЭСКАЛОП	379***	100	20,14	61,89	0	638
ГУЛЯШ (СВИНИНА)	260****	50/50	10,64	18,06	2,89	181
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	555	100	14,81	7,58	10,32	170
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ	581	100	25,35	28,6	0	359
ФИЛЕ КУРИНОЕ В СУХАРЯХ	575	100	28,54	5,31	1,84	170
КУРИЦА С АНАНАСАМИ	567	100	23,1	13,52	5,9	239
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ	612	100	17,22	8,14	12,14	192
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	369*	100	18,6	1,2	0,08	88
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	374*	100	11,37	5,31	6,23	119
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	379	100	16,61	8,21	8,43	174

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	14,65	4,77	91,94	475
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРОМ	735	100	0,37	0,37	34,96	139

ГАРНИР

МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	516*	180	6,38	10,9	41	292
РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	644	180	5,25	5,49	42,58	249
РАТАТУЙ	335	180	3,01	12,79	14,47	185

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)						
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧ. С ВЕТЧИНОЙ И СЫРО	110*	100	13,3	24,42	19,56	356
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	20*	100	0,9	10,11	3,47	109
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ	46*	100	3,33	19,18	12,41	235
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	236**	100	1,47	15,05	19,63	219
САЛАТ ЗЕЛЕНый С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ	39	100	7,12	17,08	5,67	207
САЛАТ СТЕПНОЙ	25*	100	1,41	3,9	8,18	75
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ	122	100	3,43	6,75	12,59	128
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	38	100	9,82	20,02	1,73	229
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСОМ	65	100	14,27	9,13	4,74	158
ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ	573**	100	5,19	8,63	8,55	133
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	161	100	1,28	0,89	11,82	62
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	338***	100	1,5	0,05	21	96
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
БОРЩ С КАП. И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТ	110*	250/12,5/5	6,22	8,35	13,29	153
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ПОДЖАРКА (СВИНИНА)	424*	50/50	10,15	28,9	2,67	302
ЛЮЛЯ - КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ	540	100	18,09	14,78	0,91	209
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	524	100	6,52	9,53	8,84	148
ПЕЛЬМЕНИ СО СМЕТАНОЙ	899	90/10	8,49	13,44	15,06	217
КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	ТТК	105	12,92	31,35	2,72	346
ИНДЕЙКА ПО — СТРОГАНОВСКИ	582	100	14,54	22,99	2,81	276
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)	487*	100	24,56	21,09	1,01	242
ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	574	100	24,44	10,64	11,33	240
КАРМАШКИ КУРИНЫЕ	585	100	16,72	11,21	2,24	177
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК	566	100	21,10	8,68	0,03	298
КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ	588	100	10,15	5,36	17,94	163
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	492*	50/100	20,27	6,74	28,08	256
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ КУРИЦЫ	621	100	17,67	6,42	10,59	172
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	371*	100	18,6	1,2	0,08	88
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ	380*	100	21,27	4,61	1,18	130
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	482*	100	14,3	19,35	14,64	276
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	731	100	0,51	0,35	24,54	102
ГАРНИР						
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВ (ВЕРМИШЕЛЬ)	516*	180	6,38	10,9	41	292
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180	10,51	7,94	51,7	325
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	54-22г	180	6,8	3,9	33,2	195
РИС С КУКУРУЗОЙ	664	180	4,53	5,24	42,2	238
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	228*	180	5,27	10,94	42,54	299
АССОРТИ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ	632	180	2,12	5,11	13,14	106
ТРЕТЬИ БЛЮДА						
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ	14	100	9,02	8,71	27,77	230
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУР, СВ. ПОМ. СО СЛ. ПЕРЦ.	ТТК	100	1,04	10,11	3,47	104
САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОРОВ	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,11	7,54	127
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	81	100	1,68	7,33	10,76	118
САЛАТ МЯСНОЙ С ФАСОЛЬЮ	137	100	11,06	11,54	14,61	208
САЛАТ «ТАЙСКИЙ»	160	100	13,77	16,09	2,05	209
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	96	100	10,28	13,51	2,34	173
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ВЕТЧИНОЙ	37	100	5,6	14,24	2,91	162
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	338***	100	0,9	0,2	8,1	40
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВ.КАП. С КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНО	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,3	112
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	222	250/5	5,32	9,05	4,18	124,00

ВТОРЫЕ БЛЮДА

МЯСО ОТВАРНОЕ С СОУСОМ	411*	50/50	16,22	12,29	4,22	193
ГОВЯДИНА С АНАНАСОМ	497	100	11,92	6,1	6,15	127
ЧЕВАПЧИЧИ	554	100	18,45	17,77	3,2	246
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	424*	100	23,69	25,76	3,96	342
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ	437**	100	9,38	7,45	8,62	140
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	478*	125	10,37	12,76	21,80	248
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНый	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ И ЛУКОМ	573	100	21,15	29,22	3,91	364
БРИЗОЛЬ	559	100	24,84	12,91	7,22	245
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК СО СЛАДК. ПЕРЦЕМ	566	100	21,7	8,7	1,89	174
КУРИЦА ПО — СИЦИЛИЙСКИ	587	100	25,84	6,97	6,65	193
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	648*	100	15,16	12,19	7,66	173
РЫБА ПО — АРХАНГЕЛЬСКИ	454	100	17,87	4,07	5,19	129
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	333*	150	8,05	13,08	30,57	276
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНые	674*	100	1,6	6,52	54,6	269

ГАРНИР

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО — ДОМАШНЕМУ	633	180	4,64	6,32	37,85	235
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	224*	180	3,71	8,66	20,77	180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138
РИС С ОВОЩАМИ	665	180	4,28	5,11	40,21	227
ЧЕЧЕВИЦА ОТВАРНАЯ	197***	180	18,24	7,42	37,44	289

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВый		200	1,40	0,20	26,40	120
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ГОРЯЧ.С ВЕТЧИНОЙ, СЫР. И ПОМ.	12	100	13,17	11,78	20,01	244,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	17*	100	0,96	9,9	7,4	94
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45*	100	1,6	5,07	8,33	87
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦ И ПОМИД С Р/М	42	100	1,11	10,11	3,33	109
САЛАТ «ПАЛЛАДА»	143	100	4,31	9,44	2,9	106
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	51*	100	1,36	6,17	8,15	93
САЛАТ «СЫТНЫЙ»	44	100	5,55	15,14	6,28	185
САЛАТ — КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И ФРУКТАМИ	126	100	10,94	6,34	5,71	128
САЛАТ ЗЕЛЕНый С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	40	100	11,12	14,22	5,16	195
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	338***	100	0,8	0,3	8,1	40

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,08	131

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	441*	50/50	16,55	15,28	11,1	248
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	555	100	14,81	7,58	10,32	170
ЭСКАЛОП	379***	100	20,14	61,89	0	638
ГУЛЯШ (СВИНИНА)	260****	50/50	10,64	18,06	2,89	181
ЛЮЛЯ — КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ И КУРИЦЫ	428	100	17,67	23,03	1,1	314
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ	581	100	25,35	28,6	0	359
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	487*	100	29,8	2,39	0,86	144
КУРИЦА С АНАНАСАМИ	567	100	23,1	13,52	5,9	239
ФИЛЕ КУРИНОЕ В СУХАРЯХ	575	100	28,54	5,31	1,84	170
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ НА ШПАЖКАХ	576	100	32,92	4,62	2,82	184
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	54-15м	200	19,7	8,6	38,7	311
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ	612	100	17,22	8,14	12,14	192
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	218**	100	24,55	7,38	6,49	192
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	388*	100	17,08	13,72	16,75	261
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	379	100	16,61	8,21	8,43	174

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	21,97	7,15	91,94	475
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРОМ	735	100	0,37	0,37	34,96	139

ГАРНИР

МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ (СПИРАЛИ)	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
РИС ПИКАНТНЫЙ	624	180	4,44	5,08	45,02	248
КАРТОФЕЛЬ ПО — ДЕРЕВЕНСКИ	646	180	5,27	10,94	42,54	299
РАТАТУЙ	335	180	3,01	12,79	14,47	185
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	ТТК	180	4,26	4,78	40,07	224

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ГОРЯЧ. С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	110*	100	13,30	24,42	19,56	356,00
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	22*	100	0,96	5,1	4,91	70
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	43*	100	1,55	5,07	9,23	88
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	74***	100	4,42	15,56	2,92	173
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ	88*	100	5,15	17,09	12,91	225
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦ. ИЛИ КАПУСТ	37*	100	1,21	7,84	8,96	111
САЛАТ ЗЕЛЕНый С МАСЛИНАМИ И ГРЕНКАМИ	41	100	3,54	13,57	10,06	178
САЛАТ «АЗБУКА»	29	100	10,11	11,43	2,48	155
САЛАТ «НЕМЕЦКИЙ»	139*	100	5,55	10,45	5,36	139
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ПОМИДОРАМИ И КОЛБАСОЙ	44	100	5,58	19,89	6,1	226
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	89*	25/30	0,28	2,5	2,32	68
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	338***	100	1,5	0,05	21	96

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123
СУП КАРТОФ. С КРУПОЙ С МЯСОМ	140*	250/12,5	2,99	4,97	11,52	121

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	436*	50/100	18,12	5,63	14,61	184
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	453*	55/50	13,53	19,93	11,52	280
ПЕЛЬМЕНИ СО СМЕТАНОЙ	899	90/10	8,49	13,44	15,06	217
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	527	100	17,12	15,81	13,18	252
КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	ТТК	105	12,92	31,35	2,72	346
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	520	100	12,63	35,73	8,99	410
ИНДЕЙКА ПО — СТРОГАНОВСКИ	582	100	14,54	22,99	2,81	276
МЕДАЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ	570	100	21,1	35,93	3,35	422
КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ	588	100	10,15	5,36	17,94	163
КАРМАШКИ КУРИНЫЕ	585	100	16,72	11,21	2,24	177
ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	574	100	24,44	10,64	11,33	240
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК	566	100	21,10	8,68	0,03	298
НАГГЕТСЫ	595	100	21,4	10,16	13,93	233
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ КУРИЦЫ	621	100	17,67	6,42	10,59	172
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	431*	50/50	14,35	16,3	6,79	217
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	369*	100	18,6	1,2	0,08	88
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	374*	100	11,37	5,31	6,23	119
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	389*	100	18,74	8,03	9,71	188
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ	380*	100	21,27	4,61	1,18	130
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	731	100	0,51	0,35	24,54	102

ГАРНИР

БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	54-22г	180	6,8	3,9	33,2	195
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180	10,51	7,94	51,7	325
РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	ТТК	180	5,27	10,94	42,54	299
АССОРТИ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ	632	180	2,12	5,11	13,14	106

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ	14	100	9,02	8,71	27,77	230
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	71	100	0,80	0,20	5,20	20
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	29***	100	1,1	6,03	3,77	73
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	38	100	9,82	20,02	1,73	229
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	43*	100	1,64	5,08	4,88	71
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ	122	100	3,43	6,75	12,59	128
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	338***	100	0,9	0,2	8,1	40
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	134*	250/12,5	2,99	4,97	11,52	121
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	222	250/5	5,32	9,05	4,18	124,00

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	424*	50/50	16,5	33,08	8,6	397
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	524	100	9,02	7,22	8,15	135
ЛЮЛЯ — КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ	540	100	18,09	14,78	0,91	209
ЧЕВАПЧИЧИ	554	100	18,45	17,77	3,2	246
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ	505*	100	24,55	7,38	6,49	190
КУРИЦА ПО — СИЦИЛИЙСКИ	587	100	25,84	6,97	6,65	193
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	482*	100	14,3	19,35	14,64	276
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК СО СЛАДК. ПЕРЦЕМ	566	100	21,70	8,70	1,89	174,00

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	674*	100	1,6	6,52	54,6	269

ГАРНИР

РИС С КУКУРУЗОЙ	664	180	4,53	5,24	42,2	238
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	228*	180	5,27	10,94	42,54	299
ЧЕЧЕВИЦА ОТВАРНАЯ	197***	180	18,24	7,42	37,44	289

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

БУТЕРБРОД ГОРЯЧ.С ВЕТЧИНОЙ, СЫР. И ПОМ.	12	100	13,17	11,78	20,01	244
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	43*	100	1,55	5,07	9,23	88
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	62*	100	9,04	16,11	3,41	197
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ С Р/М	43	100	1,07	10,08	3,08	107
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	96	100	10,28	13,51	2,34	173
САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	149	100	5,56	11,93	2,58	142
САЛАТ — КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И ФРУКТАМИ	126	100	10,94	6,34	5,71	128
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	35	100	4,42	15,56	2,92	173
САЛАТ КАРТОФ. С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	39	100	3,02	6,36	23,72	164
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	338***	100	0,8	0,3	8,1	40

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	139*	250/12,5	9,66	5,07	19,96	166

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЭСКАЛОП	379***	100	20,14	61,89	0,00	638
ГУЛЯШ (СВИНИНА)	260****	50/50	10,64	18,06	2,89	181
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ И ЛУКОМ	573	100	21,15	29,22	3,91	364
МЕДАЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ	570	100	21,1	35,93	3,35	422
БРИЗОЛЬ	559	100	24,84	12,91	7,22	245
ФИЛЕ КУРИНОЕ В СУХАРЯХ	575	100	28,54	5,31	1,84	170
НАГГЕТСЫ	595	100	21,4	10,16	13,93	233
КУРИЦА С АНАНАСАМИ	567	100	23,1	13,52	5,9	239
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ	612	100	17,22	8,14	12,14	192
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	369*	100	18,6	1,2	0,08	88
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	379	100	16,61	8,21	8,43	174
РЫБА ПО — АРХАНГЕЛЬСКИ	454	100	17,87	4,07	5,19	129

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	14,65	4,77	91,94	475
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРОМ	735	100	0,37	0,37	34,96	139

ГАРНИР

МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	516*	180	6,38	10,9	41	292
РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	644	180	5,25	5,49	42,58	249
РАТАТУЙ	335	180	3,01	12,79	14,47	185

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ГОРЯЧ. С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	110*	100	13,3	24,42	19,56	356
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	15*	100	0,9	5,13	3,25	63
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦ. ИЛИ КАПУСТ	37*	100	1,21	7,84	8,96	111
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	51*	100	1,36	6,17	8,15	93
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ	46*	100	3,33	19,18	12,41	235
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСОМ	65	100	14,27	9,13	4,74	158
САЛАТ «АЗБУКА»	29	100	10,11	11,43	2,48	155
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ	122	100				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	338***	100	1,5	0,05	21	96

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ С КАП. И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/12,5/5	6,22	8,35	13,29	153
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	441*	50/50	16,55	15,28	11,1	248
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	527	100	17,12	15,81	13,18	252
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	487*	100	29,8	2,39	0,86	144
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	492*	50/100	20,27	6,74	28,08	256
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	498*	100	17,06	23	17,12	317
ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕН С ПОМИДОРАМИ	560	100	19,89	13,27	3,35	214
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК	566	100	21,10	8,68	0,03	298
КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ	586	100	20,22	13,04	0,92	257
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	218**	100	18,66	18,80	7,23	236
РЫБА, ЗАПЕЧЕН. В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ	380*	100	21,27	4,61	1,18	130

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	731	100	0,51	0,35	24,54	102

ГАРНИР

МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВ (ВЕРМИШЕЛЬ)	516*	180	6,38	10,9	41	292
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180	10,51	7,94	51,7	325
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	54-22г	180	6,8	3,9	33,2	195
РИС С КУКУРУЗОЙ	664	180	4,53	5,24	42,2	238
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	228*	180	5,27	10,94	42,54	299
АССОРТИ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ	632	180	2,12	5,11	13,14	106

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ	14	100	9,02	8,71	27,77	230
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	22*	100	0,96	5,1	4,91	70
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,11	7,54	127
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	81	100	1,68	7,33	10,76	118
САЛАТ МЯСНОЙ С ФАСОЛЬЮ	137	100	11,06	11,54	14,61	208
САЛАТ «ТАЙСКИЙ»	160	100	13,77	16,09	2,05	209
САЛАТ «АРАГОНСКИЙ»	30	100	5,56	11,93	2,58	142
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	338***	100	0,9	0,2	8,1	40
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	338***	100	0,40	0,40	9,80	45,00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВ.КАП. С КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,3	112
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	222	250/5	5,32	9,05	4,18	124

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	424*	50/50	16,5	33,08	8,6	397
ГОВЯДИНА С АНАНАСОМ	497	100	11,92	6,1	6,15	127
ЧЕВАПЧИЧИ	554	100	18,45	17,77	3,2	246
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	478*	125	10,37	12,76	21,8	248
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ	437**	100	9,38	7,45	8,62	140
КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	ТТК	105	12,92	31,35	2,72	346
ЛЮЛЯ — КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ И КУРИЦЫ	428	100	17,67	23,03	1,1	314
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК СО СЛАДК. ПЕРЦЕМ	566	100	21,7	8,7	1,89	174
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	ТТК	50/50	16,37	5,09	3,79	127
КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ	588	100	10,15	5,36	17,94	163
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧ. С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	501*	105	15,9	16,2	11,48	256
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	431*	50/50	14,35	16,3	6,79	217
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	374*	100	11,37	5,31	6,23	119
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	333*	150	8,05	13,08	30,57	276
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	674*	100	1,6	6,52	54,6	269

ГАРНИР

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО — ДОМАШНЕМУ	633	180	4,64	6,32	37,85	235
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	224*	180	3,71	8,66	20,77	180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138
РИС С ОВОЩАМИ	665	180	4,28	5,11	40,21	227
ЧЕЧЕВИЦА ОТВАРНАЯ	197***	180	18,24	7,42	37,44	289

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)						
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧ.С ВЕТЧИНОЙ, СЫР. И ПОМ.	12	100	13,17	11,78	20,01	244,00
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	20*	100	0,9	10,11	3,47	109
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	236*	100	1,47	15,05	19,63	219
ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ	573**	100	5,19	8,63	8,55	133
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	62*	100	9,04	16,11	3,41	197
САЛАТ — КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И ФРУКТАМИ	126	100	10,94	6,34	5,71	128
САЛАТ «ПАЛЛАДА»	143	100	4,31	9,44	2,9	106
САЛАТ ЛЕТНИЙ	34****	100	2,52	7,25	6,53	101
САЛАТ «СЫТНЫЙ»	44	100	5,55	15,14	6,28	185
САЛАТ НЕСВИЖСКИЙ	63*	100	1,21	20,11	8,07	241
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	ТТК	100	1,28	0,89	11,82	62
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	338****	100	0,8	0,3	8,1	40
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	338****	100	0,4	0,4	9,8	45
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО С	132	250/12,5/5	6,08	6,41	17,37	154
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	442*	50/50	16,54	15,35	8,90	239
ТУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	555	100	14,81	7,58	10,32	170
ТОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	524	100	9,02	7,22	8,15	135
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ЭСКАЛОП	379***	100	20,14	61,89	0	638
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ И ЛУКОМ	573	100	21,15	29,22	3,91	364
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)	487*	100	29,8	2,39	0,86	144
КУРИЦА ПО — СИЦИЛИЙСКИ	587	100	25,84	6,97	6,65	193
ЭРИЗОЛЬ	559	100	24,84	12,91	7,22	245
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ НА ШПАЖКАХ	576	100	32,92	4,62	2,82	184
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	54-15м	200	19,7	8,6	38,7	311
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ	612	100	17,22	8,14	12,14	192
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	482*	100	14,3	19,35	14,64	276
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	369*	100	18,6	1,2	0,08	88
РЫБА ПО — АРХАНГЕЛЬСКИ	454	100	17,87	4,07	5,19	129
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	14,65	4,77	91,94	475
ПЕЧЕНОЕ С САХАРОМ	735	100	0,37	0,37	34,96	139
ГАРНИР						
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ (СПИРАЛИ)	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
РИС С ГОРОШКОМ	662	180	5,25	5,49	42,58	249
КАРТОФЕЛЬ ПО — ДЕРЕВЕНСКИ	646	180	5,27	10,94	42,54	299
РАТАТУЙ	335	180	3,01	12,79	14,47	185
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	ТТК	180	4,26	4,78	40,07	224
ТРЕТЬИ БЛЮДА						
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

БУТЕРБРОД ГОРЯЧ. С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	110*	100	13,30	24,42	19,56	356,00
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	43*	100	1,55	5,07	9,23	88
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	74***	100	4,42	15,56	2,92	173
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ	88*	100	5,15	17,09	12,91	225
САЛАТ ЗЕЛЕНый С МАСЛИНАМИ И ГРЕНКАМИ	41	100	3,54	13,57	10,06	178
САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	149	100	5,56	11,93	2,58	142
САЛАТ «АЗБУКА»	29	100	10,11	11,43	2,48	155
САЛАТ «НЕМЕЦКИЙ»	139*	100	5,55	10,45	5,36	139
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ПОМИДОРАМИ И КОЛБАС	44	100	5,58	19,89	6,1	226
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	89*	25/30	0,28	2,5	2,32	68
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	338***	100	1,5	0,05	21	96

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП КАРТ С МАК ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	140*	250/12,5	6,68	4,98	18,50	145,00
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	436*	50/100	18,12	5,63	14,61	184,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧ. С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	453*	55/50	13,53	15,23	11,52	247
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНый	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ПЕЛЬМЕНИ СО СМЕТАНОЙ	899	90/10	8,49	13,44	15,06	217
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	527	100	17,12	15,81	13,18	252
КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	ТТК	105	12,92	31,35	2,72	346
ГУЛЯШ (СВИНИНА)	260****	50/50	10,64	18,06	2,89	181
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	648*	100	15,16	12,19	7,66	173
КАРМАШКИ КУРИНЫЕ	585	100	16,72	11,21	2,24	177
ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	574	100	24,44	10,64	11,33	240
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК	566	100	21,10	8,68	0,03	298
НАГГЕТСЫ	595	100	21,4	10,16	13,93	233
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	371*	100	20,17	1,14	0,77	201
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	388*	100	17,08	13,72	16,75	261
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ	380*	100	21,27	4,61	1,18	130
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	731	100	0,51	0,35	24,54	102

ГАРНИР

БУЛГУР ПРИПУЩЕНный	54-22г	180	6,8	3,9	33,2	195
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180	10,51	7,94	51,7	325
РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНный	ТТК	180	5,27	10,94	42,54	299
АССОРТИ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ	632	180	2,12	5,11	13,14	106

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120

ХЛЕБ ПШЕНИЧный		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ	14	100	9,02	8,71	27,77	230
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМ	15*	100	0,9	5,13	3,25	63
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	96	100	10,28	13,51	2,34	173
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	29***	100	1,1	6,03	3,77	73
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,11	7,54	127
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ	122	100	3,43	6,75	12,59	128
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	222	250/5	5,32	9,05	4,18	124,00
------------------------------------	-----	-------	------	------	------	--------

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	441*	50/50	16,55	15,28	11,1	248
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	487*	100	29,8	2,39	0,86	144
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	218**	100	18,66	18,80	7,23	236
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	498*	100	17,06	23	17,12	317
МЕДАЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ	570	100	21,1	35,93	3,35	422
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	371*	100	18,6	1,2	0,08	88
КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК СО СЛАДК. ПЕРЦЕМ	566	100	21,7	8,7	1,89	174
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481

ГАРНИР

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	224*	180	3,71	8,66	20,77	180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138
РИС С ОВОЩАМИ	665	180	4,28	5,11	40,21	227
ЧЕЧЕВИЦА ОТВАРНАЯ	197***	180	18,24	7,42	37,44	289
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО — ДОМАШНЕМУ	633	180	4,64	6,32	37,85	235

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,4	0,2	26,4	120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,41	0,3	0,3	63

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, 2022 г

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП при общеобразовательных школах, 2004г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП, 2002г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП, 1996г.

****Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ, 2017г.

Технико — технологические карты