

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор ООО "Центр"

Николаева Т.А.

Мишина Н.В.

2024г.

" 28 " августа 2024

**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**

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	ТТК	100	4,42	15,56	2,92	173
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45*	100	1,6	5,07	8,33	87
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	22*	100	0,96	5,1	4,91	70
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ	88*	100	5,15	17,09	12,91	225
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	89*	25/30	0,28	2,5	2,32	68
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	43*	100	1,64	5,08	4,88	71
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ	46*	100	3,33	19,18	12,41	235
ОГУРЦЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,20	2,60	14
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,4	9,8	45
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,8	0,3	8,1	40
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП КАРТОФ. С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ	139*	250/12,5	9,66	5,07	19,96	166
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160*	250	5,59	5,87	21,33	160

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУС	493*	100 (80/40)	13,88	17,78	4,50	199
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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	389*	100	18,74	8,03	9,71	188

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА

270** 150 14,65 4,77 91,94 475

ГАРНИР

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	180	6,38	10,90	41	287
РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	518*	180	3,72	0,74	30,29	149

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,90	63

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

ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	20*	100	0,9	10,11	3,47	109
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	236*	100	1,47	15,05	19,63	219
САЛАТ РАДОСТЬ	48*	100	2,25	0,79	14,28	71
САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	100	1,16	10,07	4,57	114
САЛАТ СТЕПНОЙ	25*	100	1,41	3,9	8,18	75
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	ТТК	100	1,28	0,89	11,82	62
ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,20	5,20	20
БАНАНЫ СВ ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,05	21	96
АПЕЛЬСИНЫ СВ.ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ С КАП. И КАРТ. С ГОВЯД. СО СМЕТ	110*	250/12,5/5	5,35	5,88	9,11	125
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОИ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	162*	250	6,17	6,74	17,55	151

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	442*	50/50	16,54	15,35	8,90	239
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	424*	50/50	16,5	33,08	8,6	397
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	485*	108	9,02	7,22	8,15	135
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462*	100 (50/50)	12,40	15,22	12,00	234
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	66**	100	24,10	21,99	1,03	298
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)	487*	100	24,56	21,09	1,01	242
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ	505*	100	24,55	7,38	6,49	190
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	371*	100	18,6	1,2	0,08	88
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

ГАРНИР

ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	516*	180	6,38	10,9	41	287
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	659**	180	4,58	7,31	45,47	270
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	509*	180	10,51	7,94	51,7	325
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧ В СМЕТАННОМ СОУС	259*	180	3,92	15,61	19,97	240

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

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	1,3	9,4	10,2	127
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	46****	100	1,22	5,1	11,1	90
ГРУШИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,1	21	49
ИОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВ. КАП. С КАРТ. С ГОВЯД. СО СМЕТАНОИ	124*	250/12.5/5	5,27	5,97	7,75	111
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОИ	161*	250	4,56	5,80	19,59	147

ВТОРЫЕ БЛЮДА

МЯСО ОТВАРНОЕ С СОУСОМ	411*	50/50	16,22	12,29	4,22	193
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 РУБЛЕННЫЙ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФ. ПО-ХЛЫНОВСКИ	454*	100	16,89	23,04	11,46	323
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	ТТК	50/50	12,3	3,4	5,2	100
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	648*	100	15,16	12,19	7,66	173
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧ. С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	501*	105	15,9	16,2	11,48	256
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	388*	100	17,08	13,72	16,75	261
ДРАНИКИ	258*	120	3,31	5,62	26,52	175
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481

ГАРНИР

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	180	4,4	7,4	26,41	185
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ	46*	100	3,33	19,18	12,41	235
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	43*	100	1,55	5,07	9,23	88
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	51*	100	1,36	6,17	8,15	93
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,4	9,8	45
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,8	0,3	8,1	40
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОИ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
СУП КАРТОФ. С МАК. ИЗДЕЛ. С ГОВЯДИНОЙ	140*	250/12,5	6,6	4,96	20,84	157
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	162*	250	6,17	6,74	17,55	151

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	441*	50/50	16,55	15,28	11,1	248
ЛЮЛЯ — КЕБАБ	ТТК	100	28,35	17,48	11,06	314
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
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	218**	100	18,66	18,80	7,23	236
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	401*	100	19,16	11,01	7,56	207
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	21,97	7,15	91,94	475

ГАРНИР

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	180	6,38	10,9	41	287
РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	ТТК	180	5,27	10,94	42,54	299

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	ТТК	100	4,42	15,56	2,92	173
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	22*	100	0,96	5,1	4,91	70
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ	88*	100	5,15	17,09	12,91	225
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	89*	25/30	0,28	2,5	2,32	68
САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	100	1,16	10,07	4,57	114
ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	100	1,10	0,20	3,80	23	
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	100	1,5	0,05	21	96	
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	100	0,9	0,2	8,1	40	
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ	150	4,5	3,75	23,1	144	

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯД. СО С	132*	250/12,5/5	6,08	6,41	17,37	154
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОИ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160*	250	5,59	5,87	21,33	160

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
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУС	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,50	199
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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	389*	100	18,74	8,03	9,71	188
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342

ГАРНИР

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	518*	180	3,72	0,74	30,29	149
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	659**	180	4,58	7,31	45,47	270

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	631*	200	0,20	1,16	27,88	115
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,11	7,54	127
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	37*	100	1,43	6,1	4,07	77
ОГУРЦЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,20	2,60	14

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	134*	250/12,5	2,99	4,97	11,52	121
---------------------------	------	----------	------	------	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	424*	50/50	16,5	33,08	8,6	397
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	485*	108	9,02	7,22	8,15	135
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462*	105 (70/35)*	10,15	16,54	12,02	238
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	66**	100	24,10	21,99	1,03	298
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ	505*	100	24,55	7,38	6,49	19
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	482*	100	14,3	19,35	14,64	276
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481

ГАРНИР

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	180	4,4	7,4	26,41	185

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
КИСЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45*	100	1,6	5,07	8,33	87
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУР, СВ. ПОМ. СО СЛ. ПЕРЦ	ТТК	100	1,04	10,11	3,47	104
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88**	100	1,3	9,4	10,2	127
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	ТТК	100	1,28	0,89	11,82	62
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,4	9,8	45
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,8	0,3	8,1	40
ИОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
СУП КАРТОФ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ	139*	250/12,5	9,66	5,07	19,96	166
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ.	160*	250	5,59	5,87	21,33	160

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	442*	50/50	16,54	15,35	8,90	239
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФ. ПО-ХЛЫНОВСКИ	454*	100	16,89	23,04	11,46	323
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)	487*	100	24,56	21,09	1,01	242
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	ТТК	50/50	12,3	3,4	5,2	100
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	648*	100	15,16	12,19	7,66	173
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	371*	100	18,6	1,2	0,08	88
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	388*	100	17,08	13,72	16,75	261
ДРАНИКИ	258*	120	3,31	5,62	26,52	175
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	14,65	4,77	91,94	475

ГАРНИР

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	180	6,38	10,9	41	287
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	259*	180	3,92	15,61	19,97	240
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180	10,51	7,94	51,7	325

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0	30,96	123
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СЛ. ПЕРЦЕМ	43*	100	1,55	5,07	9,23	88
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ	46*	100	3,33	19,18	12,41	235
САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОРОВ	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	51*	100	1,36	6,17	8,15	93
БАНАНЫ СВ ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,05	21	96
ГРУШИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,1	21	49
ИОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ ИЗ СВ КАП. С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/12,5/5	5,35	5,88	9,11	125
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	162*	250	6,17	6,74	17,55	151

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	441*	50/50	16,55	15,28	11,1	248
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ	437**	100	9,38	7,45	8,62	140
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕН. В СОУСЕ	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190
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
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	218**	100	18,66	18,80	7,23	236
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	401*	100	19,16	11,01	7,56	207
РЫБА, ЗАПЕЧЕН. В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342
-------------------	------	-----	-------	-------	-------	-----

ГАРНИР

РИС ОТВАРНОЙ	511*	180	4,58	10,8	42,84	275
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	ТТК	180	5,27	10,94	42,54	299

ТРЕТЬИ БЛЮДА

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)						
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА						
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	ТТК	100	4,42	15,56	2,92	173
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 ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	100	1,16	10,07	4,57	114
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88**	100	1,3	9,4	10,2	127
ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,10	0,20	3,80	23
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40
ИОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
ЩИ ИЗ СВ. КАП. С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/12,5/3	5,27	5,97	7,75	111
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	161*	250	4,56	5,80	19,59	147
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
МЯСО ОТВАРНОЕ С СОУСОМ	411*	50/50	16,22	12,29	4,22	193
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191
ЛЮЛЯ — КЕБАБ	ТТК	100	28,35	17,48	11,06	314
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	478*	125	10,37	12,76	21,80	248
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,50	199
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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	388*	100	17,08	13,72	16,75	261
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481
ГАРНИР						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	180	4,4	7,4	26,41	185
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534*	180	4,32	5,42	18,36	138
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	516*	180	6,38	10,9	41	287
ТРЕТЬИ БЛЮДА						
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,40	0,08	29,85	122
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	20*	100	0,9	10,11	3,47	109
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	236*	100	1,47	15,05	19,63	219
САЛАТ РАДОСТЬ	48*	100	2,25	0,79	14,28	71
ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ	573**	100	5,19	8,63	8,55	133
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	43*	100	1,64	5,08	4,88	71
САЛАТ НЕСВИЖСКИЙ	63*	100	1,21	20,11	8,07	241
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	ТТК	100	1,28	0,89	11,82	62
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,8	0,3	8,1	40
ИОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157*	250/5	6,68	12,57	7,31	182
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5	5,18	3,39	20,07	134
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ.	160*	250	5,59	5,87	21,33	160

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	442*	50/50	16,54	15,35	8,90	239
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	424*	50/50	16,5	33,08	8,6	397
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	485*	108	9,02	7,22	8,15	135
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462*	100 (50/50)	12,40	15,22	12,00	234
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	455*	100	15,41	13,81	11,64	235
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	66**	100	24,10	21,99	1,03	298
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)	487*	100	24,56	21,09	1,01	242
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ	505*	100	24,55	7,38	6,49	19
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
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	270**	150	14,65	4,77	91,94	475

ГАРНИР

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	180	6,38	10,9	41	287
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	518*	180	3,72	0,74	30,29	149

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

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
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ	88*	100	5,15	17,09	12,91	225
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
САЛАТ ЗЕЛЕНЫИ С ОГУРЦАМИ	14*	100	0,93	5,12	2,86	62
ОГУРЦЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,20	2,60	14
ЯБЛОКИ СВ ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,4	9,8	45
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД С ГОВЯД СО СМЕ	132*	250/12,5/5	6,08	6,41	17,37	154
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	158*	250/5	8,81	7,54	3,24	123
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	162*	250	6,17	6,74	17,55	151

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 РУБЛЕННЫЙ	451*	100	17,15	16,22	16,66	283
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФ. ПО-ХЛЫНОВСКИ	454*	100	16,89	23,04	11,46	323
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	492*	50/100	20,27	6,74	28,08	256
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	648*	100	15,16	12,19	7,66	173
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	371*	100	20,17	1,14	0,77	201
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	388*	100	17,08	13,72	16,75	261
ДРАНИКИ	258*	120	3,31	5,62	26,52	175
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	363*	150	25,94	10,17	36,47	342

ГАРНИР

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	659**	180	4,58	7,31	45,47	270
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180	10,51	7,94	51,7	325

ТРЕТЬИ БЛЮДА

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

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

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,11	7,54	127
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	37*	100	1,43	6,1	4,07	77
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,5	3,75	23,1	144

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯД. СО	132*	250/12,5/5	6,08	6,41	17,37	154
--------------------------------------	------	------------	------	------	-------	-----

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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	383*	105	28,08	36,48	10,22	484

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	366*	150	21,9	32,5	24,96	481
----------------------	------	-----	------	------	-------	-----

ГАРНИР

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	ТТК	180	5,27	10,94	42,54	299
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

ТРЕТЬИ БЛЮДА

СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0	30,96	123

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,25	0,45	12,9	63

При составлении меню использовались:

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

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

Технико — технологические карты