

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор /Попова И.В./

М.п.

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./

Подразделение: АССОРТИМЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА (САЛАТЫ,ВИНЕГРЕТЫ)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
2/18	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,36	6,17	6,66	87,63	0,04	0,04	26,51	0,00	36,24	33,62	20,70	1,04				
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63				
5/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(100)	100	1,17	6,08	3,09	71,80	0,03	0,03	25,23	0,00	31,37	27,47	13,50	0,50				
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,25	96,60	0,02	0,02	1,00	0,00	42,23	6,65	14,39	0,58				
14/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,71	6,09	1,92	65,35	0,03	0,02	7,06	0,00	17,89	30,54	14,17	0,51				
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,79	6,11	2,71	68,98	0,03	0,02	7,43	0,00	19,64	34,04	14,16	0,55				
17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75	0,00	14,04	24,97	19,04	0,86				
18/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,16	3,62	73,78	0,05	0,03	16,27	0,00	17,78	31,41	16,86	0,74				
20/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	100	1,15	6,15	4,52	78,02	0,07	0,05	68,07	0,00	15,16	27,34	16,22	0,81				
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ(100)	100	3,37	8,17	7,74	117,98	0,02	0,07	8,86	16,80	111,70	84,51	23,40	1,29				
34/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	100	1,43	6,09	8,33	93,85	0,02	0,04	9,35	0,00	36,05	40,76	20,65	1,32				
33/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ	100	5,20	10,12	7,19	140,66	0,02	0,09	8,16	32,55	183,14	125,07	25,54	1,24				
31/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,28	6,09	6,86	87,38	0,08	0,03	8,49	0,00	32,41	37,17	19,34	1,17				
45/21	САЛАТ СЕЛЬДРЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,07	10,95	13,75	173,84	0,07	0,04	13,80	67,08	26,92	40,14	17,95	0,93				
42/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	2,24	6,27	12,74	116,47	0,07	0,04	12,50	0,00	10,26	40,17	14,73	0,61				
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗой И МОРКОВью	100	1,54	6,14	9,14	98,00	0,05	0,04	7,85	0,00	13,49	35,10	18,32	0,52				
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80				
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1,37	6,18	8,55	95,32	0,06	0,04	10,49	0,00	24,00	45,02	20,03	0,86				
48/18	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДРью	100	4,79	10,76	10,31	157,25	0,05	0,06	9,60	65,79	36,80	37,56	18,35	1,00				
35/21	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ	100	1,73	3,32	11,81	84,50	0,09	0,07	12,23	0,81	40,10	44,22	20,25	4,59				
44/21	САЛАТ РЫБНЫЙ	100	4,72	3,44	7,65	82,22	0,06	0,03	11,18	0,00	10,67	31,29	13,77	0,53				
51/1996	САЛАТ МЯСНОЙ	100	5,53	8,04	7,64	125,03	0,06	0,09	13,40	32,50	23,85	58,06	16,38	0,85				
55/1996	САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	6,93	6,59	7,62	117,47	0,08	0,11	13,80	33,00	25,00	84,30	19,82	1,04				
58/1996	САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	100	12,47	17,78	1,44	215,68	0,05	0,20	3,94	100,00	218,42	194,61	20,44	1,04				

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>																
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,05	7,17	12,79	123,87	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18		
100/18	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,44	7,45	17,79	147,97	0,11	0,08	16,77	15,00	26,72	69,52	27,23	0,96		
104/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	1,89	7,18	8,80	107,39	0,06	0,06	25,97	15,00	44,11	49,27	20,16	0,76		
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПКОЙ)(250)	250	1,87	5,13	7,29	84,28	0,03	0,03	3,74	0,00	40,01	32,79	18,06	0,71		
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	22,42	152,18	0,25	0,09	14,00	20,00	43,61	116,35	41,42	2,14		
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,88	121,61	0,12	0,07	16,50	0,00	22,54	65,00	24,43	1,04		
120/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,18	5,15	19,91	170,55	0,15	0,09	24,04	20,00	28,49	82,13	32,60	1,23		
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	9,22	9,33	17,14	189,43	0,11	0,16	16,88	15,20	41,26	177,17	47,00	1,30		
119/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	250	2,81	7,78	7,95	135,19	0,10	0,06	20,04	15,00	43,82	75,45	29,84	0,99		
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	250/10	2,14	7,25	11,65	120,49	0,08	0,06	20,52	15,00	36,31	53,99	21,06	0,80		
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	4,73	6,69	13,90	134,79	0,06	0,11	1,49	70,25	28,48	67,78	10,74	0,93		
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	3,05	5,29	13,06	112,05	0,08	0,11	18,60	20,00	82,21	86,14	28,92	0,81		
111/18	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	16,50	12,00	3,92	189,72	0,08	0,11	30,72	43,09	36,53	122,17	23,07	1,32		
<b>ГАРНИРЫ К СУПАМ</b>																
108/13	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА(20)	20	2,85	0,30	18,45	87,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,53	0,04		
<b>БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ</b>																
156/18	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)(100)	100	3,90	3,22	13,72	99,50	0,10	0,00	2,37	319,45	30,11	63,94	25,21	1,02		
186/18	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (150)	150	4,41	4,99	28,91	178,16	0,20	0,14	30,26	22,25	22,40	105,02	36,60	1,60		
187/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,14	3,70	24,66	152,47	0,12	0,15	32,80	25,00	51,60	101,30	46,59	1,48		
187/21	КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ	150	7,20	10,11	22,38	209,28	0,09	0,17	54,22	56,00	103,27	111,10	28,57	1,40		
<b>БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ</b>																
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,35	18,04	3,41	229,38	0,09	0,50	0,52	248,90	128,93	234,16	19,98	2,41		
279/18	ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	34,80	14,18	43,96	442,65	0,09	0,44	0,65	31,50	231,46	309,40	42,46	0,74		
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)	150	19,48	8,80	24,60	255,56	0,03	0,07	0,00	33,50	19,09	42,69	6,02	0,64		
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	31,17	11,71	33,07	362,37	0,09	0,37	0,27	46,00	170,00	271,30	36,20	0,83		
<b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ</b>																
295/18	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17,21	1,23	0,73	91,40	0,02	0,00	0,73	0,00	12,69	11,55	5,11	0,10		
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	13,98	8,06	7,83	164,42	0,05	0,14	2,02	65,50	41,48	81,61	10,17	0,94		
297/18	РЫБА,ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	13,77	3,74	3,10	107,38	0,03	0,05	2,22	0,00	54,57	46,34	9,52	0,22		
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	70/50	10,82	4,17	6,65	112,57	0,03	0,02	3,85	0,00	21,04	27,01	13,90	0,40		
313/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	15,05	7,56	24,72	233,10	0,16	0,09	24,00	20,00	27,09	80,12	30,47	1,21		
314/18	КАЛЫМАРЫ В СОУСЕ	125	30,78	5,09	5,68	191,61	0,32	0,23	2,87	32,16	148,46	460,04	154,72	2,03		
304/18	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,13	7,93	7,49	163,51	0,03	0,08	0,19	42,25	41,22	45,62	6,41	0,34		
303/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	13,55	7,50	3,24	139,79	0,04	0,13	0,27	53,35	55,84	68,89	8,66	0,53		

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
<b>МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>																
538/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ(60)	60	5,00	5,76	31,12	196,25	0,08	0,05	0,04	0,04	32,60	21,01	50,93	8,24	0,61	
540/18	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(90)	90	9,11	9,65	52,46	333,05	0,20	0,17	12,52	42,60	73,63	139,07	30,33	1,44		
546/18	ВАТРУШКА "ПАКОМКА"	75	13,12	20,10	25,98	337,33	0,06	0,17	0,10	92,71	70,02	118,87	15,56	0,54		
530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,70	2,19	42,29	203,66	0,06	0,03	0,15	9,70	12,64	35,86	7,61	0,84		
531/18	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,97	4,65	26,76	184,76	0,07	0,10	0,05	22,85	38,96	81,97	11,71	0,61		
545/18	ВАТРУШКА С САХАРОМ(60)	60	4,52	8,64	35,58	238,17	0,07	0,04	0,00	40,25	12,71	42,73	6,90	0,59		
550/18	МАННИК(100)	100	5,76	7,03	33,19	219,04	0,05	0,08	0,00	51,15	16,01	53,22	6,64	0,70		
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,43	10,34	45,95	298,59	0,08	0,06	0,00	57,75	14,86	52,72	7,67	0,75		
577/13	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ(75)	75	9,51	12,23	33,17	280,64	0,07	0,12	0,06	69,60	44,75	89,59	11,85	0,69		
573/13	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	6,39	3,18	49,90	253,79	0,11	0,04	0,08	9,78	17,29	60,16	10,88	0,99		
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,62	5,78	34,73	213,37	0,09	0,05	0,00	31,75	14,45	53,14	8,35	0,72		
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,49	9,62	35,03	244,68	0,07	0,03	0,00	41,60	11,62	41,43	6,95	0,56		
542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	35,58	238,17	0,07	0,04	0,00	40,25	12,71	42,73	6,90	0,59		
559/13	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	5,03	3,89	35,70	197,91	0,09	0,04	0,00	18,45	12,98	48,74	8,65	0,68		
532/18	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	75	4,58	6,84	35,83	223,18	0,08	0,05	2,60	34,95	17,67	48,15	9,25	1,19		
532/18	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	5,26	9,37	29,36	222,82	0,09	0,07	17,88	47,47	35,98	62,06	14,11	0,90		
532/18	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С МЯСОМ	75	13,35	11,95	27,53	271,13	0,07	0,05	0,54	39,91	16,29	48,18	7,62	0,65		
547/18	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	2,99	6,05	30,07	186,73	0,05	0,03	0,04	27,75	13,09	30,11	4,80	0,39		
548/18	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	75	4,63	16,74	46,48	355,10	0,08	0,10	0,00	100,50	30,14	71,97	12,68	1,21		
557/13	СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ".	60	4,81	8,77	34,61	236,69	0,07	0,06	0,04	50,88	18,63	49,89	7,26	0,66		
571/13	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	4,98	5,91	38,59	227,51	0,07	0,05	0,00	34,10	12,14	47,62	7,15	0,69		
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,28	35,14	214,70	0,07	0,05	0,04	37,10	12,09	44,84	7,07	0,69		
586/13	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ(100)	100	7,82	17,78	51,80	398,42	0,10	0,13	0,00	122,00	25,24	85,23	10,12	1,17		