

МЕНЮ-прейскурант  
Свободный выбор  
на 2024 год

№ рецептуры	Выход	Название	Цена
<b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА</b>			
54-13а	100	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом, маслом</b> Состав: Свекла, Яйцо, Масло растительное Пищевая ценность: Белки - 2,3 г, Жиры - 8,4 г, Углеводы - 8,0 г, Калорийность - 116,8 ккал	35-00
54-6а	100	<b>Салат из свежей капусты с огурцом</b> Состав: Капуста б/к св, Огурцы св, Масло растительное, Соли, Сахар, песок, Зелень Пищевая ценность: Белки - 1,5 г, Жиры - 9,1 г, Углеводы - 8,3 г, Калорийность - 120,8 ккал	33-00
54-8а	100	<b>Салат из свежей капусты с морковью</b> Состав: Капуста б/к св, Морковь св, Масло растительное, Соли, Зелень Пищевая ценность: Белки - 1,6 г, Жиры - 9,1 г, Углеводы - 8,7 г, Калорийность - 123,1 ккал	30-00
39*	100	<b>Салат витаминный с маслом</b> Состав: Яблоки св, Помидоры св, Огурцы св, Морковь св, Лимон, Масло растительное, Сахар, Зелень Пищевая ценность: Белки - 1,0 г, Жиры - 6,1 г, Углеводы - 10,8 г, Калорийность - 102,1 ккал	37-00
54-34а	100	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b> Состав: Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 7,2 г, Углеводы - 10,4 г, Калорийность - 117,4 ккал	30-00
54-16а	100	<b>Винегрет овощной</b> Состав: Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Лук репчатый, Соли, Масло растительное Пищевая ценность: Белки - 1,0 г, Жиры - 8,8 г, Углеводы - 6,6 г, Калорийность - 111,8 ккал	36-00
54-5а	100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> Состав: Помидоры св, Огурцы св, Соли, Масло растительное, Зелень Пищевая ценность: Белки - 1,0 г, Жиры - 5,2 г, Углеводы - 3,0 г, Калорийность - 62,8 ккал	53-00
17*	100	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b> Состав: Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Зелень Пищевая ценность: Белки - 0,1 г, Жиры - 8,0 г, Углеводы - 2,4 г, Калорийность - 82,0 ккал	44-00
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>			
54-2с	250/10	<b>Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной</b> Состав: Свекла, Капуста св, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соли, Специи, Вода, Зелен, Сметана Пищевая ценность: Белки - 2,0 г, Жиры - 5,8 г, Углеводы - 12,4 г, Калорийность - 109,6 ккал	36-00
54-4с	250/10	<b>Рассольник домашний со сметаной</b> Состав: Картофель, Капуста свеж, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Соли, Специи, Масло растительное, Вода, Сметана Пищевая ценность: Белки - 2,1 г, Жиры - 6,0 г, Углеводы - 14,1 г, Калорийность - 118,8 ккал	36-00
54-1с	250/10	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> Состав: Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Мука, Масло сливочное, Соли, Специи, Вода, Зелень, Сметана Пищевая ценность: Белки - 2,0 г, Жиры - 6,0 г, Углеводы - 8,5 г, Калорийность - 96,0 ккал	36-00
54-8с	250	<b>Суп картофельный с горохом</b> Состав: Картофель, Горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Специи, Соли, Вода, Зелень Пищевая ценность: Белки - 5,5 г, Жиры - 5,2 г, Углеводы - 19,8 г, Калорийность - 148,0 ккал	33-00
54-7с	250/10	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями, курой</b> Состав: Картофель, Макароны изд, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Специи, Соли, Вода, Грудка куриная, Зелень Пищевая ценность: Белки - 5,8 г, Жиры - 5,2 г, Углеводы - 19,8 г, Калорийность - 149,2 ккал	43-00
54-17с	250/20	<b>Суп из овощей с фрикадельками</b> Состав: Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мясо 1 категории, Яйцо, Соли, Специи, Зелень Пищевая ценность: Белки - 7,5 г, Жиры - 8,0 г, Углеводы - 13,5 г, Калорийность - 156,0 ккал	43-00
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>			
369*	100	<b>Треска отварная</b> Состав: Треска, Морковь, Лук репчатый, Соли Пищевая ценность: Белки - 15,1 г, Жиры - 4,3 г, Углеводы - 1,0 г, Калорийность - 103,1 ккал	102-00
54-11р	100	<b>Рыба тушеная с овощами</b> Состав: Треска, Морковь, Лук репчатый, Томат паста, Масло растит, Соли, Специи, Зелень Пищевая ценность: Белки - 13,4 г, Жиры - 7,9 г, Углеводы - 6,6 г, Калорийность - 151,1 ккал	83-00
54-14р	100	<b>Тефтели рыбные с соусом</b> Состав: Треска, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Мука, Масло растит, Соли, Соус основной красный Пищевая ценность: Белки - 11,8 г, Жиры - 9,3 г, Углеводы - 12,5 г, Калорийность - 180,9 ккал	67-00
492*	200	<b>Плов с курицей</b> Состав: Грудка куриная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соли Пищевая ценность: Белки - 27,3 г, Жиры - 8,1 г, Углеводы - 33,2 г, Калорийность - 314,6 ккал	96-00
437*	100	<b>Гуляш из курицы</b> Состав: Грудка куриная, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 19,8 г, Жиры - 13,2 г, Углеводы - 3,6 г, Калорийность - 212,4 ккал	90-00
54-23м	100	<b>Биточки куриные</b> Состав: Грудка куриная, Хлеб пшеничный, Молоко, Сухари панировочные, Масло растительное, Соли Пищевая ценность: Белки - 17,8 г, Жиры - 4,5 г, Углеводы - 13,8 г, Калорийность - 170,5 ккал	80-00

494*	100	<b>Грудка куриная запеченная в яйце</b> Состав: Филе грудки куриной, Яйцо, Сухари панировочные, Масло растительное, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 23,6 г, Жиры - 11,1 г, Углеводы - 7,5 г, Калорийность - 224,3 ккал	90-00
494*	100	<b>Грудка куриная запеченная</b> Состав: Филе грудки куриной, Масло растительное, Мука, Сыр, Сметана, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 25,8 г, Жиры - 12,2 г, Углеводы - 3,3 г, Калорийность - 226,2 ккал	98-00
54-25м	100	<b>Курица тушеная</b> Состав: Грудка куриная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 14,0 г, Жиры - 5,8 г, Углеводы - 4,4 г, Калорийность - 125,8 ккал	80-00
461*	100	<b>Тефтели мясные с соусом</b> Состав: Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Масло сливочное, Соли, Соус основной красный Пищевая ценность: Белки - 12,8 г, Жиры - 10,3 г, Углеводы - 12,5 г, Калорийность - 193,9 ккал	82-00
54-4м	100	<b>Котлета мясная</b> Состав: Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соли Пищевая ценность: Белки - 17,7 г, Жиры - 18,1 г, Углеводы - 16,7 г, Калорийность - 300,5 ккал	136-00
54-2м	100	<b>Гуляш из говядины</b> Состав: Говядина, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 15,8 г, Жиры - 16,8 г, Углеводы - 4,2 г, Калорийность - 232,0 ккал	140-00
443*	200	<b>Пло из говядины</b> Состав: Крупа рисовая, Говядина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 15,8 г, Жиры - 16,8 г, Углеводы - 4,2 г, Калорийность - 232,0 ккал	106-00
<b>ГАРНИРЫ</b>			
302*	200	<b>Каша греча рассыпчатая</b> Состав: Греча, Масло сливочное, Соли Пищевая ценность: Белки - 6,2 г, Жиры - 9,2 г, Углеводы - 26,9 г, Калорийность - 215,2 ккал	38-00
54-6г	200	<b>Рис отварной</b> Состав: Рис, Масло сливочное, Соли Пищевая ценность: Белки - 4,8 г, Жиры - 7,2 г, Углеводы - 46,7 г, Калорийность - 278,8 ккал	38-00
54-1г	200	<b>Макаронные изделия отварные</b> Состав: Макароны, Масло сливочное, Соли Пищевая ценность: Белки - 3,1 г, Жиры - 4,3 г, Углеводы - 15,4 г, Калорийность - 112,2 ккал	35-00
54-5г	200	<b>Капуста свежая тушеная</b> Состав: Капуста б/к, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Сахар, Масло сливочное, Соли, Специи Пищевая ценность: Белки - 4,8 г, Жиры - 6,7 г, Углеводы - 19,8 г, Калорийность - 158,0 ккал	42-00
54-11г	200	<b>Картофельное пюре</b> Состав: Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соли Пищевая ценность: Белки - 4,3 г, Жиры - 6,9 г, Углеводы - 26,5 г, Калорийность - 185,3 ккал	47-00
<b>НАПИТКИ</b>			
54-2гн	200	<b>Чай с сахаром</b> Состав: Чай заварка, Вода, сахар Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 6,5 г, Калорийность - 26,8 ккал	7-00
54-3гн	200	<b>Чай с сахаром, лимоном</b> Состав: Чай заварка, Вода, сахар, Лимон Пищевая ценность: Белки - 0,3 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 10,0 г, Калорийность - 41,0 ккал	10-00
54-1хн	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Состав: Сухофрукты, Сахар, Вода Пищевая ценность: Белки - 0,5 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 19,8 г, Калорийность - 81,0 ккал	20-00
54-6хн	200	<b>Компот из ягод</b> Состав: Ягоды см, Сахар, Вода Пищевая ценность: Белки - 0,3 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 10,3 г, Калорийность - 42,8 ккал	20-00
54-4хн	200	<b>Компот из изюма</b> Состав: Изюм, Сахар, Вода Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 75,8 ккал	20-00

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 \*

Заведующий производством  
Бухгалтер