

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ОО "СПК"

- А.В. Боримов
2023 г



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Режим работы с 11.00 до 14.00

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	ВИТАМИНЫ						Минеральные вещества					
							А	В карот	В 1	В 2	РР	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe

1 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

359	Салат витаминный	90/10/3	1,599	0,541	6,197	35,191		0,029	0,040	0,038	0,264	28,200	832,239	137,965	42,040	14,614	28,940	1,010
429	Суп картоф. С горохом, колбасой	250	4,740	7,629	4,917	106,620		0,024	0,006	0,170	1,237	1384,068	113,789	32,477	12,886	59,350	1,065	
315	Тертелли из говядины с рисом	60	10,632	7,279	5,332	128,197		0,049	0,085	1,546	2,100	1532,060	206,030	31,310	18,380	118,580	1,968	
235	Картофельное пюре	150	0,876	4,740	4,344	62,511	0,037	0,018	0,002	0,014	0,011	42,840	6,015	5,798	2,805	1,778	6,548	0,186
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005	0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092	
24	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190	
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462	146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480	
	Итого за день		18,436	21,232	45,681	376,207	0,042	0,048	0,171	0,172	2,504	77,707	4091,747	523,206	123,933	60,623	243,020	4,991

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

361	Пирожок печеный с картофелем	100	22,070	8,108	34,539	290,564	0,035	0,015	0,078	0,060	0,509	1,550	378,793	83,697	20,071	12,334	52,908	0,848
201	Слойка с яблоками	65/35	3,685	14,530	33,765	280,892	0,002	0,013	0,005	0,016	0,134	5,782	12,029	111,365	7,569	4,300	5,910	1,016
8	Компот из сухофруктов	200	0,684		48,180	189,900						0,300	0,900	0,600			0,090	
	Итого за день		26,439	22,638	116,484	761,356	0,037	0,028	0,083	0,076	0,643	7,332	391,122	195,962	28,240	16,634	58,818	1,954

2 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

390	Винегрет овощной	100	1,297	1,026	6,048	37,496		0,005	0,023	0,019	0,139	12,650	1139,898	106,093	34,251	14,304	22,120	0,824
331	Борщ сибирский со сметаной	250/25/3	3,712	5,513	15,808	124,960	0,015	0,097	0,123	0,103	1,221	28,298	831,282	557,145	61,869	50,511	128,941	2,663
71	Котлеты куриные	100	14,631	15,636	11,206	241,134	0,001	0,001	0,030	0,022	0,283	0,036	1122,510	0,450	14,550	2,910	20,460	0,300
383	Рис отварной ризотто	150	2,239	0,190	8,227	42,062	17,480	0,209	0,018	0,006	0,229	1,914	790,890	24,680	14,300	6,310	1,250	0,497
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005	0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092	
793	Какао с молоком	200	0,244	0,239	20,238	79,130	0,012			0,001		0,252	6,636	0,912	1,700	0,212	0,148	
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462	146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480	
	Итого за день		22,620	23,642	66,163	553,589	17,513	0,312	0,247	0,177	2,366	43,019	4221,035	738,508	137,088	87,300	200,825	5,004

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

311	Пирожок печеный с капустой	60/40	18,926	7,145	33,692	183,619	0,010	0,008	0,093	0,058	0,626	19,345	323,504	129,341	31,830	14,612	51,010	1,019
1001	Плюшка московская	100	37,267	21,968	62,294	579,771	0,116	0,034	0,118	0,102	0,800		333,924	98,512	24,777	17,271	77,657	1,393
60	Слойка с курицей	50/50	20,281	26,043	25,962	422,755	0,043		0,087	0,153	2,861	4,760	99,088	353,660	24,766	30,019	218,418	1,772
1077	Комлот из яблок	200	0,192		28,598	109,245	0,012	0,005	0,013	0,013	0,124	6,600	11,025	105,626	8,280	4,020	5,170	0,973
88	Сок	200			0,014	0,054	0,001					0,020		0,120				
270	Чай с сахаром	200	0,020	0,005	19,967	74,952	0,001		0,001	0,001	0,011	0,010	0,282	3,080	0,895	0,440	8,250	0,142
	Итого за день		76,686	55,161	170,527	1370,396	0,169	0,056	0,303	0,327	4,422	30,735	767,823	690,339	90,548	66,362	360,505	5,299

3 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

1019	Салат свежесть	80/20/3	3,614	2,123	8,526	67,072	23,408	0,536	0,083	0,055	0,729	47,002	75,276	237,168	46,976	22,524	29,752	1,469
357	Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/3	1,871	4,600	9,768	86,098	0,012	0,132	0,066	0,053	0,846	9,499	776,384	265,772	21,787	21,345	72,755	1,117
320	Печень говяжья по-строгановски	50/50	16,222	6,035	3,234	132,052	8,017	0,894	0,305	1,980	6,521	33,291	1531,148	196,204	238,203	16,332	50,742	302,508
223	Макаронны с сыром	150/15	0,925	4,421	4,198	60,064	0,025	0,017	0,009	0,005	0,071	0,396	4,244	7,889	2,078	9,226	5,678	0,165
24	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420		0,048	0,024	0,462			146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480
	Итого за день		22,865	17,205	47,475	429,138	31,462	1,58	0,514	2,12	8,648	93,398	2534,614	761,253	320,939	81,327	185,587	305,929

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

134	Котлеты морковные с творогом, сухшеным молоком	130/20	9,321	11,014	17,108	203,066	0,069	0,030	0,037	0,176	0,259	1,186	775,460	95,413	87,109	17,675	123,139	0,635
101	Сосиска в тесте	50/50	28,168	21,154	31,586	421,226	0,041		0,072	0,063	0,480		572,913	180,610	28,572	20,769	129,447	1,588
25	Булочка к чаю	120	29,913	10,636	71,952	489,468	0,041		0,092	0,067	0,626	0,012	258,867	71,834	16,142	11,849	54,686	0,844
78	Комлот из курати	200	0,019		0,403	1,614							0,002	0,006	0,004			0,001
	Итого за день		67,421	42,804	121,049	1115,374	0,151	0,03	0,201	0,306	1,365	1,198	1607,242	347,863	131,827	50,293	307,272	3,068

4 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

537	Салат из свежты с сыром	100	1,976	1,605	8,506	56,850	0,032	0,007	0,014	0,027	0,136	6,800	58,490	195,870	25,180	29,240	29,240	0,955
317	Суп овощной протертый с грен.	250	2,316	5,686	9,462	96,673	8,771	0,131	0,033	0,021	0,283	14,981	1906,694	91,589	47,079	14,052	21,255	1,175
397	Котлета пожарская	100	15,694	17,619	2,555	230,748	0,035		0,007	0,044	0,019		755,440	15,600	15,200	7,340	18,500	0,470
309	Каша гречневая	150	8,152	5,941	41,697	269,570	0,026	0,018	0,371	0,141	2,938		565,140	118,333	57,430	70,213	209,598	5,855
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005		0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092
614	Кисель яблочный	200	0,220		42,451	161,060		0,015	0,005	0,015	0,153	6,630	14,460	129,600	15,040	4,590	17,930	1,194
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420		0,048	0,024	0,462			146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480
	Итого за день		28,855	31,889	109,307	843,708	8,869	0,171	0,483	0,2742	4,023	28,531	3636,427	594,496	171,135	137	324,365	10,221

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

22	Штрудель яблочно-творожный	150	44,207	19,315	65,118	405,669	0,089	0,021	0,143	0,182	1,003	2,855	373,123	182,062	64,255	25,013	135,453	1,792
421	Самса с мясом	50/50	11,748	20,561	24,385	331,55			0,041	0,068	1,214	3,3	404,71	187,05	18,77	14,2	100,32	1,43
24	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
88	Сок	200			0,014	0,054		0,001				0,020		0,120				
	Итого за день		56,047	39,881	109,772	814,705	0,089	0,023	0,187	0,253	2,236	9,385	778,995	385,352	87,12	40,613	237,533	3,412

5 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

496	Супл картофельный с курицей	250/25/3	8,105	5,461	4,440	99,254	0,017	0,240	0,031	0,075	1,338	3,600	797,180	157,380	28,420	14,600	91,320	0,950
384	Рыба тушеная с овощами	100/50	33,118	11,442	10,864	273,570	0,006	0,003	0,187	0,315	2,299	4,637	14,107	960,326	8,129	117,993	33,897	1,950
132	Каша перловая с овощами	150/50	5,652	8,833	42,114	260,656	0,050	0,034	0,075	0,037	1,070	3,000	386,970	140,950	35,350	52,470	180,800	2,190
21	Компот фруктовый	200	1,117		43,226	168,888		0,005	0,002	0,005	0,046	1,976	4,192	38,416	2,912	1,368	1,672	0,406
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462	146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480	0,480
	Итого за день		48,133	25,757	102,138	808,788	0,073	0,282	0,343	0,456	5,215	13,213	1348,849	1335,172	82,611	186,931	332,589	5,976

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

130	Каша рисовая с маслом	300/20	0,823	16,829	8,464	187,438	0,100	0,068	0,060	0,002	0,020	0,204	576,085	4,915	11,735	2,055	3,800	0,559
50	Эчпочмаки	150	52,072	23,230	80,862	724,218	0,085	0,007	0,216	0,208	2,256	4,210	491,775	326,081	51,729	38,451	206,787	2,944
Б/н	Колосок с сосиской	120	28,836	23,417	31,680	445,346	0,037	0,003	0,094	0,072	0,809	3,137	588,462	283,654	30,441	25,049	148,966	1,786
1186	Ватрушка с повидлом	100	24,599	6,842	66,380	414,771	0,025		0,092	0,063	0,632		302,041	70,873	15,998	11,574	53,368	0,838
24	Чай с сахаром, лимонном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
	Итого за день		106,422	70,323	207,641	1849,205	0,247	0,079	0,465	0,348	3,736	10,761	1959,525	701,643	113,998	78,529	414,681	6,317

6 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

47	Салат заправки	90/10/3	1,590	1,023	14,563	72,869		0,016	0,034	0,035	0,239	14,174	784,755	222,954	44,109	22,954	31,646	1,520
1026	Щи из св. капусты с помидор.	250/25/3	2,971	5,575	11,250	105,402	0,015	0,098	0,116	0,094	1,194	41,943	790,228	429,915	53,624	30,170	93,883	1,748
554	Плов из курицы	50/200/3	15,841	11,243	8,195	196,822	0,034		0,065	0,129	2,633	1,250	1583,440	274,900	31,970	26,710	184,060	1,764
270	Чай с сахаром	200	0,020	0,005	19,967	74,952		0,001		0,001	0,011	0,010	0,282	3,080	0,895	0,440	8,250	0,142
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462		146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480
	Итого за день		20,563	17,867	55,469	456,465	0,049	0,115	0,263	0,283	4,559	57,377	3305,105	968,949	138,398	90,774	342,739	5,654

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Б/н	Пирог осетинский	143	36,963	22,003	53,426	373,246	0,102	0,034	0,121	0,087	0,816	1,200	333,144	113,092	26,090	19,791	77,217	1,351
1180	Ватрушка с творогом	60/40	29,986	16,540	44,667	327,528	0,067	0,022	0,114	0,181	0,761	0,183	317,079	116,023	72,040	21,066	136,905	1,049
361	Пирожок с картофелем	100	22,070	8,108	34,539	290,564	0,035	0,015	0,078	0,060	0,509	1,550	378,793	83,697	20,071	12,334	52,908	0,848
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005		0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092
8	Компот из сухофруктов	200	0,684		48,180	189,900							0,300	0,900	0,600			0,090
	Итого за день		90,059	47,668	183,954	1203,625	0,209	0,071	0,318	0,330	2,118	3,053	1219,119	319,116	122,207	54,256	269,972	3,430

7 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

265	Салат печеночный	90/10	11,761	4,176	7,28	112,947	5,4	0,6	0,204	1,324	4,175	24,56	9,348	121,1	158,756	9,664	38,408	203,781
476	Супл картофельный с мясными	205/25/3	8,433	5,33	5,874	103,899	0,007	0,033	0,031	0,07	1,118	1,498	1056,319	151,663	22,565	13,977	89,062	1,456
	фрикадельками																	
333	Жаркое из курицы	75/150/3	20,821	14,926	6,586	244,825	0,045	0,033	0,089	0,174	3,543	2	1239,11	374,45	32,05	33,96	248,9	2,155
24	Чай с сахаром, лимонном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462		146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480
	Итого за день		41,248	24,458	41,489	545,523	5,452	0,667	0,375	1,595	9,317	31,268	2452,339	701,433	225,266	69,501	403,03	208,062

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ																		
149	Каша манная с яблоком)	250/20	0,976	16,832	14,548	211,404	0,100	0,081	0,004	0,015	0,152	5,720	26,300	113,900	11,560	4,560	8,640	1,386
280	Пицца школьная	50/50	27,962	18,624	32,947	408,065	0,071	0,028	0,117	0,143	1,047	6,256	481,115	274,141	140,938	22,526	174,662	1,401
538	Плетенка с морковью, яблоками	70/30	29,356	12,764	46,219	405,582	0,060	0,012	0,095	0,079	0,668	1,234	355,907	99,509	20,524	14,093	60,085	1,188
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005		0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092
88	Сок	200			0,014	0,054		0,001				0,020		0,120				
Итого за День			58,65	49,237	96,87	1047,492	0,236	0,122	0,221	0,239	1,899	13,35	1053,125	493,074	176,428	42,244	246,329	4,067

8 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ																		
306	Салат "Разноцветная ромашка"	100	2,030	2,025	9,751	63,815		0,458	0,055	0,046	0,427	73,800	35,188	202,726	31,194	21,487	36,819	0,820
496	Суп картофельный с клецками	250	2,685	1,955	17,247	93,298	0,007	0,015	0,039	0,026	0,238	2,380	100,797	63,658	12,481	7,135	30,834	0,455
259	Котлета рыбная	100	29,198	2,130	0,783	139,186			0,146	0,274	1,827		1122,510	782,406	14,550	107,049	0,149	1,762
235	Картофельное пюре	150	0,876	4,740	4,344	62,511	0,037	0,018	0,002	0,014	0,011	42,840	6,015	5,798	2,805	1,778	6,548	0,186
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005		0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092
24	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462		146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480
Итого за День			35,378	11,893	57,016	402,538	0,049	0,492	0,298	0,389	3,016	122,35	1601,875	1114,212	76,331	150,414	103,952	3,985

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

68	Рогалик с повидлом	60/40	28,017	10,229	66,083	457,809	0,046		0,092	0,074	0,619		244,340	73,234	16,650	12,559	56,963	0,873
794	Пелешка сытная	200	56,371	22,835	79,251	730,056	0,086		0,175	0,128	1,200	0,260	492,236	141,708	32,846	23,017	106,336	1,622
1077	Компот из яблок	200	0,192		28,598	109,245		0,120	0,005	0,013	0,124	6,600	11,025	105,625	8,280	4,020	5,170	0,973
88	Сок	200			0,014	0,054		0,001				0,020		0,120				
Итого за День			84,58	33,064	173,946	1297,164	0,132	0,121	0,272	0,215	1,943	6,88	747,601	320,687	57,776	39,596	168,469	3,468

9 ДЕНЬ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

6/н	Салат крабовый	100/3	0,708	2,086	2,215	29,295		0,024	0,012	0,016	0,079	4,12	3,168	55,836	9,108	5,544	18,302	0,356
551	Суп картофельный с фасолью	250/3	7,149	2,25	14,764	104,456	0,006	0,004	0,115	0,061	0,72	1,323	344,792	278,47	40,532	26,487	139,172	2,997
396	Голубцы домашние	250	21,507	13,491	12,418	255,223	0,018	0,033	0,164	0,245	3,268	83	344,559	625,355	97,315	50,879	250,64	4,347
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005		0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092
614	Кисель яблочный	200	0,22		42,451	161,06		0,015	0,005	0,015	0,153	6,63	14,46	129,6	15,04	4,59	17,93	1,194
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462		146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480
Итого за День			30,081	18,865	76,484	578,841	0,029	0,076	0,349	0,363	4,714	95,193	1043,182	1132,765	173,201	99,065	453,886	9,466

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

362	Гороховое пюре	150	15,677	9,065	36,281	280,537	0,050	0,082	0,550	0,103	1,504		278,753	595,157	83,195	73,535	225,291	6,643
117	Каша пшеничная с маслом	300/20	1,257	17,014	11,125	201,152	0,100	0,068	0,472	0,002	0,020	0,199	576,109	4,987	11,783	2,055	3,800	0,566
61	Шарлотка с яблоками	100	7,500	4,745	51,218	265,309	0,136	0,011	0,071	0,200	0,462	4,568	39,358	176,190	31,807	27,903	95,974	2,192
405	Пирожок с мясом, рисом	60/40	31,887	14,731	32,478	381,568	0,031		0,105	0,133	2,009	0,400	370,995	233,116	20,228	21,365	151,649	2,126
24	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
Итого за День			56,413	45,560	151,357	1205,998	0,317	0,162	1,201	0,441	4,014	8,377	1266,377	1025,570	151,108	126,258	478,474	11,717

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

59	Салат ассорти	80/20/3	2,433	1,099	7,314	47,511	11,704	0,287	0,060	0,046	0,486	35,571	191,602	184,648	39,672	17,714	30,469	1,162
545	Борщ украинский с пампушками	250/25/3/ 10/30	43,191	13,919	79,541	566,848	0,022	0,027	0,238	0,169	2,093	27,883	1924,280	590,392	85,223	61,580	176,875	3,330
Б/Н	Коглетта "Омичка"	100	16,001	17,969	1,924	233,659	0,035		0,010	0,046	0,043	7,300	17,740	5,860	5,720	20,220	0,294	
336	Рис отварной с зеленью	150	0,525	8,301	4,135	93,006	0,050	0,034		0,001	0,010	755,740	2,600	11,900	2,240	1,900	0,400	
126	Соус красный основной	50	0,356	1,017	3,142	22,387	0,005		0,005	0,002	0,032	0,120	189,803	5,404	3,406	1,065	2,942	0,092
24	Чай с сахаром, лимонном	200/7	0,092	0,005	20,255	77,432		0,001	0,003	0,003	0,019	3,210	1,162	16,120	4,095	1,400	1,760	0,190
106	Хлеб пшеничный	30	0,141	0,021	1,494	6,420			0,048	0,024	0,462	146,400	38,100	7,800	10,500	24,900	0,480	
	Итого за День		62,739	42,331	117,805	1077,263	11,816	0,349	0,364	0,291	3,145	66,784	3216,287	855,004	157,956	100,219	259,066	5,948

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

326	Капуста свежая тушеная	150	3,900	0,915	17,830	91,910		0,038	0,123	0,098	0,800	95,175	27,165	374,144	94,832	32,283	67,938	2,024
Б/Н	Горячий бутерброд	140	29,550	18,998	38,658	435,370	0,050	0,251	0,149	0,116	1,408	12,001	432,637	411,247	32,844	31,792	143,611	1,993
135	Булочка вешушка	100	38,003	16,335	67,657	553,826	0,069		0,124	0,108	0,828	327,434	101,102	23,467	17,991	80,187	1,226	
533	Кекс с изюмом	100	5,698	8,620	108,465	508,002	0,067	0,010	0,142	0,155	1,496	10,457	51,039	417,236	25,462	31,342	133,024	1,869
78	Компот из кураги	200	0,019		0,403	1,614						0,002	0,006	0,004				0,001
	Итого за День		77,17	44,868	233,013	1590,722	0,186	0,299	0,538	0,477	4,532	117,633	838,277	1303,735	176,609	113,408	424,76	7,113

	ВСЕГО ОСНОВНОЕ МЕНЮ		330,918	235,139	719,027	6072,060	75,354	4,092	3,407	6,120	47,507	628,840	27451,46	8724,998	1606,858	1073,154	2849,059	565,236
	ВСЕГО ДОПОЛ.МЕНЮ		699,887	451,204	1564,613	12256,037	1,773	0,991	3,789	3,012	26,908	208,704	10629,206	5783,341	1135,861	628,193	2966,813	49,845

Руководитель столовой  / С.Ю. КарташеваЗав. производством  / О.Г. ВалиБухгалтер  / Е.А. ШонфСогласовано: зам. директора  / М.В. Дегтярев

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г. Бюджет редакции Н.А.Луцевя 1997 г., В.Л.Соколовым 1992г.



СВОБОДНОЕ 10 дневное МЕНЮ
 на 2023-2024 уч.г.г.
 Режим работы с 11.00 до 14.00

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	ВИТАМИНЫ										Минеральные вещества					
							A	B карот	B 1	B 2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe				

1 ДЕНЬ																		
506	Салат юбилейный	80/20/3	3,391	27,19	9,78	306,58	0,01	0,04	0,02	0,33	7,93	1038,74	334,50	19,28	22,17	107,44	1,41	
303	Салат Радуга	100/3	3,99	13,07	4,68	140,74	0,02	0,28	0,03	0,07	0,78	7,54	282,57	152,08	107,00	17,67	109,43	1,38
1182	Оладьи рыбные	100	28,33	21,54	11,55	334,43	0,08	0,02	0,16	0,31	1,69	3,88	845,35	762,85	32,84	105,44	53,91	2,33
320	Печень говяжья по строгановски	100	18,01	11,37	7,95	202,05	8,02	0,89	0,31	1,98	6,52	33,29	1531,15	196,20	236,20	16,33	50,74	302,51
294	Куринная грудка в сыре	50/50/10	9,61	27,96	8,00	330,36	0,15	0,08	0,04	0,17	0,26	0,93	1054,09	35,30	251,28	9,84	160,27	0,82
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72	
100	Ромовая баба	150	48,57	23,79	112,56	600,56	0,152	0,051	0,119	0,148	0,78		104,33	111,90	28,25	22,11	95,15	1,80
265	Роталик со стущ. молоком "Нежный"	100	58,41	28,16	122,65	749,08	0,10	0,01	0,29	0,21	1,94	0,27	314,19	300,10	116,59	37,39	202,52	2,14
25	Булочка к чаю	120	29,91	10,91	71,95	353,90	0,04	0,00	0,09	0,07	0,63	0,12	258,87	71,83	16,14	11,85	54,69	0,84
421	Самса с мясом	100	11,06	27,12	20,14	370,26		0,04	0,07	1,21	3,30	404,71	187,05	18,77	14,20	100,32	1,43	
337	Купебья с грибами, капустой	140	33,65	24,44	51,30	396,42	0,05	0,01	0,15	0,12	1,00	36,06	562,75	238,22	60,12	27,74	93,55	1,85
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98	0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7	
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88	
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за день		248,75	215,88	495,89	4110,03	8,61	1,36	1,34	3,22	15,95	93,61	6543,31	2518,13	913,71	313,85	1091,18	319,82

2 ДЕНЬ																		
117	Сельдь закусочная	100/3	20,43	27,65	20,87	373,99	0,01	0,07	0,03	0,49	11,51	16,59	475,91	74,85	64,53	36,83	0,56	
354	Салат Александрия	100/3	13,46	13,04	7,98	186,03	5,44	0,60	0,20	1,36	22,18	161,84	94,84	158,84	12,12	43,10	203,90	
250	Голубцы домашние	250	22,14	27,03	20,74	404,69	0,02	0,03	0,17	0,25	3,43	83,00	347,16	630,76	99,72	52,98	250,64	4,53
403	Бефстроганов из говядины	100	24,64	23,46	13,92	358,67	0,01	0,01	0,14	0,21	3,78	9,17	1589,26	609,20	45,60	42,82	282,52	4,02
333	Жаркое из курцы	75/150/3	23,93	24,08	36,37	451,63	0,05	0,03	0,29	0,26	5,05	35,40	1285,87	1323,01	48,75	72,37	345,76	3,66
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01	0,01	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09	
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72	
106	Сочень с творогом	100	10,06	23,66	44,29	418,82	0,13	0,02	0,10	0,17	0,86	3,73	63,71	208,80	55,15	23,43	130,96	1,13

184	Пирожное корзинка со слущ мол.	80	4,66	13,98	33,09	318,87	0,06	0,01	0,06	0,09	0,32	0,30	83,36	144,96	99,19	15,13	89,28	0,41
502	Пирожное глазированное	96	4,64	16,57	83,90	484,14	0,10	0,03	0,06	0,05	0,43		69,39	53,73	13,35	8,41	40,49	0,88
148	Расстегаи пр.рыбой (горбуша)	143	39,02	12,61	61,81	395,83	0,03		0,14	0,08	0,96	0,48	497,42	298,75	52,95	42,63	76,45	1,21
50	Энчочмак	150	53,69	47,08	86,96	764,20	0,09	0,01	0,26	0,23	2,56	11,09	501,41	521,47	55,17	46,36	226,74	3,25
405	Пирожок печеный с мясом ,рисом	60/40	32,31	17,29	35,29	316,68	0,04		0,11	0,14	2,08	0,40	372,99	237,34	21,93	22,93	154,15	2,23
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98	0,001	0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за день		253,15	247,79	523,90	4821,50	5,96	0,75	1,67	2,93	24,94	177,69	5325,37	4732,27	754,13	433,88	1743,01	229,17
3 ДЕНЬ																		
318	Салат столичный	100	16,53	31,56	7,82	380,43	0,10	0,01	0,11	0,22	2,67	6,88	98,83	450,99	21,94	37,46	214,45	1,98
346	Салат аппетитный	100	1,32	10,03	4,54	113,08		0,14	0,04	0,03	0,27	28,57	760,03	136,82	37,48	13,41	22,47	0,94
59	Бигус (из говядины)	50/200/3	25,51	23,26	24,51	404,70	0,04	0,04	0,21	0,27	3,91	100,10	1240,88	800,14	136,12	64,86	310,15	5,51
335	Котлета поглавская	70	20,53	23,21	0,19	291,48		0,07	0,16	0,16	3,04	0,09	2161,41	344,33	37,72	28,45	215,69	3,39
2	Шницель по-министерски	70/30/10	4,62	30,49	23,15	380,20	0,09	0,03	0,58	0,08	0,66	0,03	1288,26	71,03	32,53	21,79	55,45	0,83
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,03	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72
69	Слойка с курлицей	100	20,88	29,58	25,49	453,54	0,04		0,09	0,16	2,99	4,76	103,29	366,26	25,19	31,07	227,24	1,84
280	Пицца школьная	50/50	30,064	19,182	38,779	337,845	0,071	0,028	0,117	0,143	1,047	6,256	481,115	274,141	140,938	22,526	174,662	1,401
101	Сосиска в тесте	50/50	28,17	22,05	31,59	329,26	0,04		0,07	0,06	0,48		572,91	180,61	28,57	20,77	129,45	1,59
50	Ватрушка царская	100/50	13,21	29,57	51,91	515,04	0,20	0,03	0,10	0,27	0,61	0,25	75,85	132,65	95,20	28,10	177,20	1,24
42	Кекс столичный	85	5,153	15,91	53,794	366,86	0,116		0,056	0,093	0,351		72,138	59,258	16,124	13,059	53,424	0,818
4	Пирожное Зебра	100	8,76	18,433	54,914	405,364	0,121	0,004	0,087	0,119	0,813	4,706	58,346	215,492	19,885	20,714	86,311	1,186
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за день		178,55	253,61	392,02	4303,46	0,81	0,28	1,60	1,67	17,66	151,95	7059,63	3159,81	616,94	331,30	1729,64	24,00
4 ДЕНЬ																		
47	Салат здоровье	100	1,59	10,01	14,56	153,68		0,02	0,03	0,04	0,26	24,17	784,76	222,95	44,11	22,95	31,65	1,52
109	Салат gloria	100/3	3,94	27,05	1,62	265,70	0,00	0,43	0,02	0,01	0,19	8,85	1021,35	180,46	27,06	15,53	61,59	1,22
315	Тедтели из говядины с рисом	60	10,95	14,50	8,83	207,34		0,05	0,09	1,63	2,10	1533,36	208,73	32,51	19,43	118,58	2,06	
273	Печень сочная	273	34,34	16,78	23,98	379,26	16,06	1,78	0,58	3,96	12,37	61,44	1140,42	195,44	459,70	23,71	80,74	604,43
132	Каша перловая с овощами	150/50	5,65	8,83	42,11	260,66	0,05	0,03	0,02	0,01	0,07	3,00	386,97	54,95	16,35	5,47	19,30	0,54
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01		0,01	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80			0,07	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72
201	Слойка с яблоками	65/35	3,69	14,80	33,77	283,32	0,00	0,01	0,01	0,02	0,13	5,78	12,03	111,37	7,57	4,30	5,91	1,02
74	Рулетик маковый глазированный	60/20/20	29,64	19,38	44,15	338,19	0,04		0,09	0,07	0,57		228,15	68,33	15,63	11,75	53,18	0,83
302	Пирожок печеный с печенью	50/25	28,67	11,36	32,04	236,90	3,62	0,40	0,19	0,93	3,20	13,45	283,54	87,15	110,66	12,37	53,03	135,82
71	Горячий бутерброд	60/60/20/1	37,08	26,81	46,31	445,84	0,09	0,28	0,16	0,19	1,47	12,49	626,44	411,25	187,88	31,79	230,11	1,99
100	Пирожок печеный с мясом, капустой	50/50	29,32	16,50	35,79	299,90	0,06	0,03	0,13	0,14	1,67	26,55	409,54	285,24	48,25	27,68	137,17	2,34
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за день		189,03	167,37	361,86	3218,71	19,93	2,98	1,35	5,51	22,41	158,26	6762,92	1959,37	978,38	205,15	857,36	755,15

		5 ДЕНЬ																	
375	Салат пестрый	100	7,09	19,55	11,78	249,33		0,15	0,09	0,04	0,41	5,19	1588,03	315,53	47,00	29,64	137,39	3,05	
359	Салат витаминный	100	1,60	10,03	5,70	118,63		0,03	0,04	0,04	0,26	28,20	757,40	137,92	41,06	14,42	28,94	0,99	
425	Печень говяжья по акимовски	150	30,65	23,36	41,70	486,85	8,07	0,95	0,52	2,17	8,63	64,57	1739,50	1116,41	391,87	60,79	276,90	30,48	
532	Запеканка рисовая с рыбой	243/5	26,65	17,94	83,32	579,20	0,04	0,02	0,09	0,06	1,71	0,00	1530,78	345,46	90,86	67,61	8,35	2,52	
344	Гуляш из говядины	50/75/3	21,04	18,31	5,42	267,06		0,08	0,08	0,17	3,08	1,80	1564,52	374,03	35,33	29,51	225,74	3,37	
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,07	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72	
325	Пирожное Жираф	150	17,84	32,03	84,47	674,64	0,18	0,03	0,19	0,28	1,73	9,61	101,58	448,68	88,56	41,13	227,04	2,00	
503	Нан азерб. с помидкой	100	7,15	18,71	54,84	404,12	0,11	0,06	0,08	0,08	0,42		42,17	60,12	14,59	11,63	50,71	0,76	
196	Пирожное трубочка со слущ.мол.	40/40	5,13	13,67	25,01	300,09	0,01	0,01	0,02	0,07	0,07	0,35	37,58	134,07	107,88	12,22	77,76	0,10	
419	Булочка с кур.котлетой	130	33,938	28,056	31,939	452,196	0,086	0,008	0,159	0,23	4,074	18,75	886,73	456,3	47,475	43,213	284,58	2,767	
540	Пирожок с капустой,яйцом	50/50	27,311	12,359	40,635	253,759	0,069	0,022	0,122	0,114	0,814	30	386,892	184,198	48,616	23,54	77,97	1,594	
34	Курник	100	34,39	27,43	42,17	404,04	0,08	0,10	0,10	0,11	0,65	0,36	300,29	93,40	23,19	17,94	75,26	1,15	
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7	
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88	
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00													
	Итого за день		216,59	221,77	502,32	4515,59	8,64	1,22	1,54	3,42	22,68	159,13	9082,02	3794,21	961,67	380,64	1533,79	326,09	

		6 ДЕНЬ																	
369	Салат нежность	100	12,49	28,10	16,32	369,06	0,03	0,01	0,05	0,11	2,09	2,04	67,63	226,76	11,29	19,36	147,17	1,17	
265	Салат печеночный	90/10	11,76	24,85	7,28	298,81	5,40	0,60	0,20	1,32	4,18	24,56	9,35	121,10	158,76	9,66	38,41	203,78	
290	Мясо, запеченное с картофелем	200	25,72	46,83	41,87	681,27	0,06	0,07	0,26	0,21	2,27	41,39	1393,68	1185,76	201,40	54,75	243,20	2,46	
431	Рулет рыбный с маслом	110	26,80	25,18	11,44	377,04	0,12	0,03	0,06	0,11	0,37	2,38	1236,23	434,28	91,07	70,63	67,64	1,52	
377	Оладьи из пшениц, запеч. с овощами	100/50	24,29	8,94	14,99	231,74	10,81	1,20	0,42	2,67	8,77	44,54	1586,08	234,72	320,31	23,53	69,69	407,86	
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01	0,01	0,01	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09	
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,07	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72	
32	Булочка с корицей	100	29,57	11,30	51,75	275,54	0,05	0,09	0,09	0,08	0,63		260,15	74,68	17,26	12,75	57,77	0,92	
446	Пирожное воздушное Сугроб	100	8,87	21,62	62,77	463,83	0,16	0,07	0,12	0,14	1,03	4,39	121,39	232,28	27,05	24,39	104,80	1,82	
298	Медовик	100	5,17	11,98	52,88	326,59	0,09	0,07	0,07	0,08	0,45		222,75	63,56	17,36	12,69	53,30	0,87	
136	Слойка с горбушей	100	15,82	22,83	21,98	359,04	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,45	171,75	191,02	32,60	27,79	9,50	0,18	
457	Кулебяка с капустой, яйцом	140	39,54	18,10	51,77	338,89	0,07	0,02	0,17	0,17	1,15	55,65	570,43	297,99	79,28	36,13	110,39	2,34	
338	Расстегаи с рыб,консервами	103/40	33,93	20,94	61,31	448,60	0,07	0,09	0,15	0,13	0,97		504,94	119,40	29,15	21,93	95,49	1,49	
71	Горячий бутерброд	60/60/20/1	37,08	26,81	46,31	445,84	0,28	0,09	0,16	0,19	1,47	12,49	626,44	411,25	187,88	31,79	230,11	1,99	
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7	
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88	
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00													
	Итого за день		275,21	268,83	519,36	4964,19	16,96	2,30	1,83	5,28	24,23	188,31	7107,17	3726,30	1202,06	375,58	1293,56	629,81	

		7 ДЕНЬ																	
284	Салат Зелененький	100	17,41	21,51	3,66	275,64	0,04		0,07	0,14	2,88		242,68	279,09	11,26	23,64	195,30	1,44	
306	Салат разноцветная ромашка	100	2,03	20,03	9,75	225,64		0,46	0,06	0,05	0,43	73,80	35,19	202,73	31,19	21,49	36,82	0,82	
70	Салат из бел.капусты с огурцами	80/20	2,40	10,00	8,22	131,20	0,04	0,04	0,08	0,07	0,52	61,50	166,80	249,48	63,81	22,34	45,65	1,42	
383	Куринное филе запеченное с	150	6,13	19,67	10,65	241,79	0,05	0,03	0,05	0,06	0,70	6,40	822,78	217,37	56,04	13,86	72,76	0,86	
	Цветной капустой																		
152	Рыба по-русски	50/100/3	26,99	23,20	32,11	439,31	0,03	0,04	0,20	0,14	1,71	31,32	1278,80	1142,86	165,46	82,67	179,37	2,14	

332	Запеканка картофельная с мясом	243	28,84	27,77	81,47	671,63	0,03	0,10	0,56	0,37	6,67	82,29	1684,76	2652,01	80,05	122,38	461,87	7,10
362	Гороховое пюре	150	15,68	9,07	36,28	280,54	0,05	0,08	0,55	0,10	1,50		278,75	595,16	83,20	73,54	225,29	6,64
326	Капуста свежая тушеная	150	3,90	9,01	17,83	164,64		0,04	0,12	0,10	0,80	95,18	27,17	374,14	94,83	32,28	67,94	2,03
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01	0,01	0,01	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,03	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72
45	Плюшка немешкая	80	93,08	40,90	59,25	461,96	0,07	0,11	0,08	0,08	0,73		284,30	83,59	19,01	13,26	62,53	0,99
14	Рожок песочный	90	5,89	18,20	65,96	434,41	0,10	0,03	0,09	0,07	0,62		34,34	73,19	15,61	11,18	55,13	1,01
184	Пирожное корзинка со сгущ.мол.	80	4,66	13,98	33,09	318,87	0,06	0,01	0,06	0,09	0,32	0,30	86,36	144,96	99,19	15,13	89,28	0,41
192	Пирог осетинский	143	42,33	32,14	60,01	517,42	0,14	0,07	0,17	0,18	1,18	8,36	532,50	302,80	181,44	24,47	181,39	1,65
69	Слойка с курицей	100	20,88	29,58	25,49	453,54	0,04	0,09	0,16	0,16	2,99	4,76	103,29	366,26	25,19	31,07	227,24	1,84
338	Расстегаи с рыбными консервами	143	33,93	20,94	61,31	448,60	0,07	0,15	0,13	0,13	0,97		504,94	119,40	29,15	21,93	95,49	1,49
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за день		308,34	297,33	583,76	5413,10	0,69	0,90	2,41	1,79	22,86	364,32	6419,00	6936,55	984,08	539,38	2062,15	33,22

8 ДЕНЬ

956	Салат русский	100	4,03	17,07	1,80	176,80	0,00	0,30	0,02	0,02	0,17	8,00	1018,31	175,85	30,23	16,11	67,35	1,25
304	Салат настроение	100	0,67	10,01	3,40	105,84		0,26	0,03	0,02	0,21	17,70	161,25	106,66	16,87	8,55	13,16	0,58
54	Котлеты по-белоруски	110	31,73	45,90	12,59	588,74	4,90	0,57	0,29	1,40	7,42	21,83	204,93	508,00	156,25	46,91	290,85	182,30
165	Шницель солнечный	100/100	10,13	24,97	31,98	386,23	0,14	0,07	0,20	0,39	0,13	780,78	95,33	37,35	27,92	97,29	1,60	
82	Латман	50/280/3	34,34	42,30	99,55	891,73		0,69	0,38	0,31	5,28	60,09	125,75	1062,94	60,91	70,95	384,70	5,56
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01	0,01	0,00	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,03	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72
194	Бабушкин пирог	100	6,398	31,519	84,17	630,703	0,164		0,098	0,068	0,682		78,225	79,959	17,271	11,668	58,987	0,843
100	Ромовая баба	150	48,57	23,79	112,56	600,56	0,152	0,051	0,119	0,148	0,78		104,33	111,90	28,25	22,11	95,15	1,80
416	Кекс с цукатами	65	2,33	13,213	27,49	233,163	0,075		0,024	0,053	0,141		26,925	29,175	8,75	7,1	27,9	0,428
323	Хачапури	140	34,65	18,64	53,06	363,11	0,07	0,04	0,13	0,13	0,89	0,63	406,27	120,60	60,37	18,61	117,36	1,21
101	Солистка в тесте	50/50	28,17	22,05	31,59	329,26	0,04	0,07	0,06	0,06	0,48		572,91	180,61	28,57	20,77	129,45	1,59
50	Эпочмак	150	53,69	47,08	86,96	764,20	0,09	0,01	0,26	0,23	2,56	11,09	501,41	521,47	55,17	46,36	226,74	3,25
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за день		258,89	297,88	623,84	5418,26	5,64	1,91	1,56	2,70	19,85	119,88	4317,45	3125,99	528,65	327,23	1575,02	203,80

9 ДЕНЬ

437	Салат из фасоли с цв.капустой	100	6,24	9,62	3,05	123,25	0,14	0,01	0,07	0,22	0,33	29,86	107,57	151,04	34,21	29,06	95,76	1,70
65	Салат Болгарский	100	2,74	10,26	13,34	134,32		0,28	0,07	0,05	1,09	41,99	41,88	314,74	26,59	20,86	75,65	1,49
323	Дзу из говядины	300	26,56	23,59	60,26	528,66		0,05	0,40	0,30	5,46	55,94	1641,22	1899,95	64,09	91,47	382,16	5,79
150	Кабаджи, фаршир.мясом и рисом	100/60/50/3	12,01	16,21	19,14	265,71	0,05	0,10	0,14	0,14	2,61	27,12	1723,94	604,39	60,05	34,87	137,91	2,77
449	Рыба под маринадом	100/50	33,76	23,86	10,77	390,44		0,02	0,01	0,01	0,11	1,49	3,40	519,77	79,83	70,97	14,66	0,21
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01	0,01	0,00	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80		0,07	0,03	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72
69	Слойка с курицей	50/50	20,88	29,58	25,49	453,54	0,04	0,09	0,16	0,16	2,99	4,76	103,29	366,26	25,19	31,07	227,24	1,84
327	Фюа-чо	100	45,62	19,71	58,58	392,59	0,15	0,02	0,15	0,22	0,97	0,64	469,94	139,77	112,80	28,29	160,19	1,76

361	Пирожок печеный с картошкой	100	23,433	10,199	47,961	265,245	0,035	0,015	0,169	0,098	1,19	16,69	399,989	513,673	27,641	29,745	96,814	1,529
74	Рулетик маковый глазированный	60/20/20	29,64	19,38	44,15	338,19	0,04	0,09	0,07	0,57	228,15	68,33	15,63	11,75	53,18	0,83		
366	Пирожное заварное с кремом и курагой	100	6,40	17,24	56,52	394,69	0,14	0,03	0,05	0,14	0,26	0,03	124,17	66,93	22,20	18,56	68,80	1,25
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за День		211,46	180,97	417,94	3634,57	0,56	0,45	1,27	1,46	16,44	178,94	5179,91	4778,36	496,89	396,81	1378,46	22,56

10 ДЕНЬ

288	Салат Лето	100	12,49	28,10	16,32	369,06	0,03	0,01	0,05	0,11	2,09	2,04	67,63	226,76	11,29	19,36	147,17	1,17
21	Салат дачный	100	3,39	27,19	9,78	306,58		0,01	0,04	0,02	0,33	7,93	1038,74	334,50	19,28	22,17	107,44	1,41
444	Рулет куриный	100	38,66	36,05	0,32	484,43	0,11	0,02	0,15	0,33	6,81	0,13	1720,92	662,08	43,55	59,16	462,64	3,80
177	Перец, фарширован, мясом и рисом	270	24,45	22,47	24,73	385,06		3,42	0,26	0,31	5,02	429,78	1601,96	674,73	52,83	51,41	261,29	3,65
276	Бигочек, запеченный по казачки	70/150/50	20,22	20,68	23,28	350,77	0,06	0,01	0,17	0,23	3,21	14,25	1386,44	674,52	48,94	51,00	253,46	3,55
470	Картофель запеч, в смет. соусе	150/3	7,73	14,32	43,90	325,61	0,02	0,05	0,26	0,14	2,08	40,83	1259,57	1158,59	85,37	53,80	171,18	2,44
126	Соус основной красный	50	0,36	1,02	3,35	22,26	0,01		0,01	0,00	0,03	0,12	189,80	5,40	3,41	1,07	2,94	0,09
107	Хлеб урожайный	30	2,22	0,33	12,81	64,80			0,07	0,03	0,58		143,70	52,50	9,60	15,90	38,40	0,72
106	Сочень с творогом	100	10,06	23,66	44,29	418,82	0,13	0,02	0,10	0,17	0,86	3,73	63,71	208,80	55,15	23,43	130,96	1,13
547	пирожное Наполеон	70/30	6,12	19,182	28,23	360,9	0,009	0,006	0,018	0,06	0,06	0,3	124,406	127,806	27,965	18,518	93,647	1,421
1001	Плюшка Московская	100	37,27	21,97	62,29	407,27	0,12	0,03	0,12	0,10	0,80		333,92	98,51	24,78	17,27	77,66	1,39
385	Турновер	75	9,13	19,89	19,34	294,48	0,04		0,02	0,05	0,07	2,38	12,09	58,48	13,43	9,27	34,15	0,49
439	Гамбургер с сосиской	110/60	21,85	33,05	36,72	466,68			0,07	0,04	0,53	2,16	588,34	225,38	39,30	22,28	146,93	1,71
540	Пирожок печ, с капустой, яйцом	50/50	27,311	12,36	40,64	253,76	0,07	0,02	0,12	0,11	0,81	30,00	386,89	184,20	48,62	23,54	77,97	1,59
269	Чай черный с сахаром	200	0,4		20,098	76,98		0,001	0,001	0,02	0,16	0,2	1,84	50,2	10,3	8,8	16,5	1,7
271	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		20,03	75,89		0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	1,02	25,40	5,35	4,40	8,25	0,88
88	Сок 0,2	200	1,00		22,40	108,00												
	Итого за День		222,84	280,26	428,52	4771,34	0,59	3,60	1,46	1,75	23,52	533,95	8920,97	4767,86	499,15	401,39	2030,59	27,14
	ВСЕГО СВОБОД. МЕНЮ		2362,80	2431,68	4849,39	45170,75	68,40	15,75	16,01	29,73	210,54	2126,02	66717,74	39498,84	7935,66	3705,20	15294,74	2570,77

Директор столовой _____ / С.Ю. Карташова
 Зав. производством _____ / О.Г. Ваги
 Бухгалтер _____ / Е.А. Шонф
 Согласовано: зам. директора _____ / М.В. Дегтярев

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г., под редакцией Н.А.Дупея 1997 г., В.Л.Соколовым 1992г