

## Энергетическая ценность блюд школьного меню

### Холодные закуски

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Салат из сырых овощей № 37	100	88,95	1,45	4,11	4,06	62,26
Салат "Мозаика" КС от 24.12.2008 г.	100	63,55	1,02	8,31	23,68	177,93
Салат из огурцов с маслом. №16 2004г.	100	86,46	0,73	10,08	2,28	104,41
Салат из помидоров( с з/л) №19	100	83,83	1,00	9,96	3,32	110,72
Салат из свежих помидоров б/л № 19	100	83,73	1,00	10,17	3,46	113,51
Салат из свежих помидоров и огурцов № 20 (масло растительное)	100	84,16	0,86	10,13	2,84	108,75
Бутерброд горячий с сыром № 10	60	22,39	8,11	11,74	14,80	202,02
Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром № 11	60	29,38	7,60	5,53	14,78	143,17
Винегрет "Морской" Утв КС от 26.10.2005 г	100	83,19	1,30	5,08	6,83	81,37
Винегрет овощной № 71	100	90,65	1,55	9,99	8,03	132,79
Винегрет с фасолью Утв.К.С. от 24.12.2004 г.	100	79,14	1,59	10,00	5,28	121,93
Горошек зелёный консервированный	30	22,5	1,32	0,05	2,12	17,04
Икра баклажанная № 76	100	113,82	1,81	6,12	6,93	96,33
Икра кабачковая № 74 2 колонка Сборник 1996 г.	100	145,05	1,35	4,88	8,08	84,58
Икра морковная №78	100	121,15	2,38	7,96	10,99	130,93
Икра овощная с морской капустой КС от 27.03.2013 год	100	85,92	1,24	4,91	9,35	87,18
Икра свекольная № 78	100	102,4	2,34	7,94	12,32	134,56
Кукуруза консервированная	30	22,78	0,63	0,12	3,74	18,79
Лук зеленый	10	9,3	0,13	0,01	0,32	2,13
Огурец свежий порционно	60	57	0,47	0,06	1,47	9,37
Огурцы соленые	30	27,6	0,24	0,03	0,50	4,20
Помидор свежий порционно	60	55,2	0,66	0,12	2,28	15,56
Редис с маслом № 29	100	75,35	0,97	20,06	2,75	197,81
Редис с огурцами № 30 вариант 2	100	75,95	0,85	20,06	2,48	195,93
Редис с огурцами и яйцом № 30 сб 2004 г.	100	88,4	2,49	5,12	2,92	69,85
Салат морской с квашеной капустой КС 26.10.05 г.	100	84,6	1,31	5,15	2,46	64,89
Салат " Здоровье"	100	71,49	1,73	18,05	6,48	199,51

Салат "Метелка"КС от14.04.2004г	100	83,72	1,28	5,55	7,09	86,82
Салат "Осень" КС26,03.14г.	100	80,06	1,47	10,21	5,58	123,69
Салат "Петровский" с квашеной капустой и огурцами № 45 1996 г.	100	60,78	9,00	13,93	4,88	197,67
Салат "Растишка" КС от 13.11.2002г.	100	82,64	3,29	2,88	6,35	68,55
Салат "Степной" из разных овощей № 25 сбор. 2004г	100	82,78	1,58	3,90	8,13	78,12
Салат "Бурячок" Утв. КС от 14.04.2004 г.	100	89,73	2,18	8,34	8,14	121,97
Салат "Восторг" утв. КС от 14.04.2004 г.	100	87,14	1,55	5,09	12,59	105,59
Салат "Горошинка" утв.КС от 16.02.2005 г	100	49,53	16,70	5,15	5,25	140,06
Салат "Изюминка"КС от 14.04.2004г.	100	63,58	0,97	7,44	13,84	127,79
Салат "Крестьянский" Утв. К.С. от 16.02.2005 г.	100	76,61	6,93	12,50	8,37	178,17
Салат "Морской" с картошкой Утв. КС от 26.10.2005 г.	100	94,32	1,90	5,23	11,59	105,67
Салат "Морской" с кукурузой, яйцом утв.К.С. от 24.12.2008 г.	100	82,95	3,17	6,89	3,80	91,44
Салат "Несвижский" №63	100	77,91	3,71	20,99	7,29	236,09
Салат "Овощной букет" КС от 18.12.2013 г.	100	80,06	1,47	10,21	5,58	123,69
Салат "Овощной грибок" Утв.К,С.от 13.11.2003 г.	100	79,27	2,42	15,45	7,79	184,53
Салат "Огородничий" КС от 18.05.2005	100	84,42	1,48	5,12	8,64	89,43
Салат "Октябрьский" КС от 27.08.2003 г.	100	70,57	5,04	4,26	20,04	144,51
Салат "Осень" КС от 26.03.14 г.	100	79,81	1,92	10,16	4,23	121,50
Салат "Полоньинский" 24 сборник 2004 г	100	80,1	1,06	8,89	4,01	102,95
Салат "Свеколка" Утв. КС от 14.04.2004 г.	100	69,05	1,64	9,89	14,84	159,43
Салат "Сказка" утв КС от13.11.2002 г	100	73,16	1,26	4,16	17,63	114,38
Салат "Солнышко" утв. КС от 13.11.2002 г	100	80,11	1,07	5,16	11,56	100,37
Салат "Студенческий" Утв.КС от 14.04.2004 г.	100	105,21	4,23	11,74	10,97	172,34
Салат "Украинский" Утв. К.С. от 18.05.2005 г.	100	79,42	4,50	9,33	5,25	126,30
Салат "Школьный" К.С. от 19.05.2010 г	100	83,67	1,77	5,69	6,05	86,43
Салат витаминный (2 вариант) № 40 Сборник 2004г.	100	84,79	2,32	3,10	10,20	82,41
Салат Дальневосточный	100	88	0,90	0,20	0,00	5,40
Салат из белокочанной капусты №43	100	80,24	1,44	4,97	8,88	88,34
Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой Утв.К.С.	100	84,33	1,25	6,75	5,18	89,32
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сыром Утв. К.С. от 14.04.2004. г	100	62,69	2,62	9,61	19,15	173,63

Салат из капусты с яблоками и фасолью. КС 27.03.2013 г.	100	75,8	1,25	10,17	10,09	139,64
Салат из капусты свежей с зелёным горошком и луком	100	77,7	3,70	9,11	4,39	118,28
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой № 403 сб. 2004 г.	100	78,01	1,48	6,90	8,44	104,78
Салат из квашеной капусты №45	100	80,7	1,60	5,10	8,24	90,17
Салат из квашеной капусты № 64 Сборник 1997 г.	100	81,12	1,32	5,13	8,49	90,66
Салат из моркови с апельсином и изюмом Утв.К.С. от 24.12.2008 г	100	73,67	1,56	0,27	18,72	85,21
Салат из редиса № 28	100	88,5	0,98	4,48	3,64	60,91
Салат из свежей капусты с изюмом Утв.К.С. от 14.04.2004 г.	100	62,57	1,15	7,43	21,37	156,94
Салат из свежей капусты с крабовыми палочками КС 13.03.1999 г.	100	76,02	2,92	11,72	7,90	150,22
Салат из свежей капусты с сухариками утв. К.С. от 18.05.2005 г.	100	78,98	2,52	6,60	15,28	133,46
Салат из свежей капусты со свежим огурцом КС от 1.06.2004 г	100	87,67	1,55	5,09	9,09	90,79
Салат из свежих огурцов № 16 ( заправка д/с)	100	90,17	0,65	4,48	2,93	55,91
Салат из свежих помидор К.С. от 19.05.2010 г	100	73,32	0,95	0,17	4,96	28,72
Салат из свежих помидор со сладким перцем. № 22	100	87,64	0,95	5,13	4,24	69,87
Салат из свежих помидоров со сладким перцем. № 22	100	87,59	0,89	4,51	3,85	62,43
Салат из свеклы с маслом Таб. 24	100	102,18	1,75	5,01	10,24	97,04
Салат из свеклы с сыром. № 50	100	71,37	4,88	14,10	5,47	171,60
Салат из свеклы с яблоками и сыром утв.К.С.от 24.12.2008 г	100	76,41	3,29	9,89	7,44	135,57
Салат из свеклы с яблоками и черносливом утв.К.С. от 24.12.2008 г	100	73,48	1,26	4,61	14,52	109,92
Салат из сладкого перца с рисом. КС	100	61,78	2,29	8,96	9,81	134,05
Салат из сладкого перца с маслом. Таб. № 24 сбор. 1996	100	81,91	1,17	10,08	4,41	115,88
Салат из солёных огурцов № 17	100	101,38	0,99	4,51	2,81	59,43
Салат из яблок с черносливом.КС от 23. 09. 2015 г	100	64,41	0,95	0,45	13,58	63,98
Салат картофельный с кукурузой	100	80,9	1,76	4,11	9,47	84,62
Салат овощной утв. КС от 18.05.2005	100	89,48	1,16	5,02	3,56	67,25
Салат овощной с колбасой КС от 24.05.2006 г	100	70,78	4,39	15,22	6,43	182,80
Салат яичный. Сборник 1996 г. № 63	100	72,65	6,60	20,52	2,52	222,39
Салат "Морской мотив" КС	100	86,72	1,09	5,12	3,21	65,09
Солёный огурец	30	27,6	0,23	0,03	0,46	3,98

**Первые блюда**

Борщ № 109 сборник 2004г.	250	284,52	1,67	4,15	10,10	87,49
Борщ с капустой и картофелем №110	250	292,81	1,90	4,21	12,85	100,56
Борщ с фасолью № 115	250	275,37	3,55	10,79	11,50	163,05
Борщ с фасолью и картофелем № 116	250	282,62	3,82	4,42	20,34	141,70
Борщ сибирский № 111 (1) Сборник 2004 г.	250	286,55	3,77	3,17	15,78	112,65
Рассольник домашний №131	250	289,03	2,23	4,40	14,33	111,31
Рассольник ленинградский №132	250	277,35	2,26	4,42	16,17	119,08
Суп из овощей №135	250	271,98	2,01	4,30	10,84	94,84
Суп карофельный № 133	250	286,7	2,49	2,90	19,04	118,13
Суп карофельный с макаронными изделиями №140-2	250	268,14	2,83	2,88	19,77	121,80
Суп картофельный с горохом №139	250	242,79	5,82	4,60	18,73	147,65
Суп картофельный с крупой №138	250	267,53	2,31	2,91	16,30	105,47
Суп картофельный с фасолью №139	250	257,19	1,78	0,30	10,12	54,86
Суп картофельный со сладким перцем № 136 сборник 2004 г	250	330,14	2,33	8,50	11,81	137,69
Суп молочный с крупой №161	250	250,55	4,59	6,05	19,20	150,13
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	218,05	5,72	6,16	20,98	163,69
Суп с клецками. № 155 Сборник 2004	250	267,07	2,61	3,61	11,60	92,13
Суп-лапша домашняя 148 Сборник 2004 г.	250	261,25	2,24	3,27	12,53	91,62
Уха с перловой крупой. № 181 Сборник 2004 г	250	267,14	7,10	1,85	13,12	101,96
Щи из квашеной капусты №125	250	276,95	1,72	4,16	5,02	69,81
Щи из квашеной капусты с картофелем № 129	250	284,35	1,75	4,22	7,16	78,97
Щи из свежей капусты с картофелем № 124-1	250	289,54	1,87	4,25	8,70	84,73
Щи по-уральски. № 128 Сборник 2004 г.	250	95,25	2,21	3,79	7,66	79,02

#### Молочные каши

Каша ячневая молочная № 311 табл 4	200	161,61	6,78	3,97	33,23	202,85
Каша вязкая с морковью № 306 сборник 2004 г	200	214,6	9,48	16,74	52,37	404,52
Каша вязкая с тыквой № 303	200	166,5	7,09	3,08	37,02	210,99
Каша из тыквы. № 307 сборник 2004г.	200	176,69	4,27	5,12	31,95	198,75
Каша кукурузная молочная № 311 ( таблица № 4)	200	161,72	7,69	4,86	31,12	205,78
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев утв.КС о 24.03.2010 г.	200	167,14	6,71	5,49	26,72	186,95
Каша молочная гречневая сборник 2004 г таб. 4.	200	150,55	8,73	11,68	33,37	285,75



Каша молочная из полбы. КС от 01.10.2018г.	200	209,36	3,85	4,07	27,79	163,17
Каша молочная манная (жидкая) с/р 2004 г, табл. 4	200	167,75	6,23	4,00	30,55	185,91
Каша молочная ячневая (вязкая) с/р 2004 г. табл 4	200	152,49	6,85	11,45	32,34	267,86
Каша молочная "Дружба" с ягодой Утв. К.С. от 26.062005 г.	200	212,62	6,37	4,60	54,77	286,71
Каша пшеничная молочная (жидкая) с/р 2004 г. табл 4	200	161,61	7,18	3,93	34,42	206,19
Каша пшенная молочная № 311 табл №4	200	161,61	7,37	4,75	33,77	210,98
Каша пшенная с черносливом. № 301 сборник 1997 г.	200	102,89	6,19	7,93	61,38	351,51
Каша рассыпчатая пшенная с фруктами № 167 сборник ДО	200	180,51	7,29	8,10	49,82	309,08
Каша рисовая молочная № 311 табл. № 4	200	167,75	4,91	3,52	28,78	168,82
Хлопья глазированные с молоком Утв. КС от 24.03.2010 г.	200	154,91	5,00	6,03	8,10	105,57
Масло сливочное	10	1,6	0,05	7,26	0,07	65,80
<b>Гарниры</b>						
Картофель запеченный в сметанном соусе № 259	150	572,37	3,41	26,68	18,65	333,71
Каша кукурузная вязкая № 510 сб. 510	150	118,3	5,04	6,21	23,38	178,10
Рис с овощами КС от 2.12.2004г.	150	323,64	3,62	5,80	35,78	216,21
Бобовые в соусе №331 с/р 2004 г	150	180,12	10,25	8,91	23,39	227,94
Бобовые отварные 514 (горох)	150	185,12	15,44	5,32	30,48	247,38
Кабачки, запеченные под соусом. 285 Сборник 2004 г.	150	196,56	3,83	16,21	14,29	221,44
Капуста жареная № 535	150	182,26	3,57	4,46	9,28	99,15
Капуста тушёная №534	150	171,5	3,69	4,09	14,83	117,68
Капуста тушеная ( свежая) №534	150	171,97	3,59	3,61	12,66	104,36
Капуста тушеная с фасолью №534 с/р 2004 г	150	98	8,51	5,06	25,67	194,45
Капуста цветная, запеченная под соусом утв.К.С. от 16.11.09	150	185,29	6,62	14,55	11,63	209,47
Картофель жареный( из сырого) № 474	150	170,86	4,09	13,95	32,24	280,16
Картофель и овощи, тушеные в соусе №217 с/р 2004 г	150	156,89	3,31	9,76	24,05	204,31
Картофель отварной № 203	150	122,64	2,97	5,54	22,56	158,54
Картофель отварной с луком №204	150	140,74	2,84	10,18	20,04	190,05
Картофель тушеный № 216 Сборник 2004 г.	150	144,26	3,43	8,35	23,75	191,69
Картофель, жаренный ломтиками( из отварного ) № 227	150	140,09	3,40	14,68	25,46	254,93
Картофель, тушеный с луком № 215	150	159,84	2,99	16,34	21,66	253,48
Каша пшеничная вязкая № 510 таб. № 4	150	125,42	3,68	3,85	23,69	152,28

Каша гречневая рассыпчатая №508	150	124,34	7,51	6,24	32,77	233,33
Каша гречневая с овощами КС от 27.03.2013 год.	150	145,63	6,72	9,80	30,09	250,43
Каша перловая рассыпчатая №508	150	124,05	4,45	4,81	30,74	194,14
Каша перловая с кабачками КС от 27.	150	140,96	3,97	8,74	26,83	210,99
Каша рассыпчатая из полбы КС от	150	137,72	1,37	4,92	30,01	172,09
Каша рассыпчатая из полбы с овощами. КС от 01.10.2018г.	150	156,9	1,79	7,40	27,65	188,35
Каша рисовая с кабачками КС от 27.03.2013 год	150	136,6	3,32	7,64	31,75	215,43
Каша ячневая вязкая. Таб. 4, сборник 2004 г	150	125,84	3,27	4,23	21,03	142,46
Макаронны запеченные с сыром № 334	150	12,71	8,07	8,07	33,34	245,60
Макаронны с овощами Утв.К.С. от 2.12.2004 г.	150	45,45	4,71	7,01	25,90	192,08
Макаронны с сыром № 333 Сборник 2004 г.	150	145,75	8,21	12,00	29,16	264,06
Морковь, тушенная с рисом №219	150	220,71	2,73	7,42	25,62	185,89
Морковь, тушенная с рисом и черносливом № 136 Сборник ДО	150	100,88	2,56	4,08	19,74	129,60
Овощи по-карпатски 226 сборник 2004 г	150	170,32	2,53	9,69	15,97	167,56
Овощная с/ м смесь КС от	150	181,81	4,95	3,97	8,07	95,01
Овощное рагу с баклажанами. № 225 сб 2004 г.	150	182,6	3,03	9,38	15,56	168,40
Пюре гороховое № 317 Сборник 1997	150	199,35	16,93	5,46	34,39	272,35
Пюре картофельное № 520	150	122,53	3,11	5,39	19,57	144,61
Рагу овощное № 541(3 вариант)	150	179,63	3,01	5,33	16,98	133,37
Рагу овощное с рисом Утв. КС от 16.02.2005 г.	150	201,18	3,39	7,54	21,92	176,15
Рис отварной № 511 сборник 2004 г	150	333,25	3,64	5,16	35,80	210,62
Рис припущенный №512	150	118,45	3,63	4,80	36,76	211,30
Рис припущенный с томатом № 513 Сборник 2004 г.	150	116,22	4,07	4,24	38,46	215,37
Рис с перцем КС от 22.11.2017г.	150	127,75	3,49	14,60	32,54	282,58
Рис цветной утв КС от 11.12.2004	150	30,87	3,99	4,76	32,72	196,59
Фасоль б/з припущенная КС от 01.10.2018г.	150	136,32	3,71	3,72	4,43	75,75

### Вторые блюда

Индейка, тушенная в сметанном соусе № 493 Сборник 2004 г.	100	88,67	17,16	34,32	24,55	482,15
Биточек "Лада" КС от 26.10.2017г.	100	73,06	13,54	19,04	9,88	267,22
Говядина, тушенная с капустой № 440	155	166,75	16,15	33,14	8,53	401,79
Гуляш из филе птицы КС от 22.11.2017г.	100	76,15	14,01	13,21	9,02	213,81

Плов с изюмом № 328 сб. 2004г.	100	35,82	2,49	0,31	27,95	128,85
Поджарка № 424	65	77,91	12,46	8,22	2,81	136,50
Тефтели в соусе № 462 ( 2 вариант)	90	84,13	8,08	11,93	9,62	180,61
Азу № 438	200	235,66	16,54	17,94	19,14	310,26
Азу из птицы КС от 22.11.2017г.	200	225,43	13,95	12,15	18,85	246,42
Бефстроганов № 423	100	88,47	15,14	19,68	4,79	258,80
Биточки " Антошка" КС от 18.12.13г	80	57,97	13,80	11,49	11,59	209,17
Биточки по-белорусски №464	100	104,21	19,44	16,39	1,26	230,92
Биточки Студенческие утв КС от 16.02.2004	80	74,98	15,02	15,28	3,87	214,40
Биточки "Вятские". ТУ 9214-012-84579933-09	80	72,72	11,70	9,57	6,79	162,15
Биштекс "Домашний" ТУ 9214-012-84579933-09	80	60,94	14,37	17,23	4,90	232,98
Вареники с картофелем № 725-2	150	645,86	6,20	3,95	36,65	215,46
Вареники с клубникой КС	150	558,01	6,98	0,98	55,38	272,25
Говядина тушеная № 433	100	66,58	15,35	15,42	3,52	215,30
Говядина тушёная с черносливом №441-2	100	73,54	15,44	16,18	10,45	252,62
Голубцы ленивые ТУ 9214-012-84579933-09	105	83,77	7,03	7,93	7,30	132,01
Голубцы с мясом и рисом № 485	155	145,67	9,73	10,81	11,77	188,07
Гуляш № 437	100	67,38	14,70	14,82	3,88	209,00
Жаркое по-домашнему № 436-2	150	127,44	15,81	15,09	14,50	261,48
запеканка картофельная с колбасой 21.03.2002 г	122	126,45	5,65	7,24	14,97	153,00
Запеканка картофельная с субпродуктами № 478	122	127,09	8,31	5,27	19,40	163,98
Зразы ленивые по ТУ 9214-012-10926000-03	70	69,28	9,22	8,30	10,95	158,62
Зразы рубленые № 456	100	101,64	12,83	13,05	13,66	227,57
Индейка, тушеная в соусе с овощами № 488 Сборник	175	178,54	15,01	20,69	12,26	299,64
Каша гречневая с птицей КС от 26.03.2014г.	225	239,31	27,74	18,36	31,22	416,90
Колбаса отварная	100	69,7	14,70	11,47	0,10	162,56
Котлеты домашние № 476 сб-к 1997г	81	63,09	10,79	13,83	8,35	203,14
Котлеты " Сочность"КС от 26.03.14г.	80	76,14	11,78	11,74	5,10	175,32
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски № 454	100	84,52	16,32	16,26	8,61	248,68
Котлеты рубленые с белокачанной капустой № 455	100	88,45	11,24	10,60	12,42	193,92
Курица запеченая утв. КС от 09.09	100	99,37	25,34	20,26	0,14	284,31

Мясо отварное №411	100	111,46	27,22	19,45	0,60	286,70
Пельмени отварные № 719 (717)	150	679,54	15,07	12,72	28,31	293,77
Перец фаршированный мясом и рисом № 484	100	102,44	6,89	6,99	8,39	126,77
Печень по-строгановски № 431	100	102,17	15,51	9,43	2,69	158,39
Печень, тушеная в соусе № 439	100	99,26	13,09	8,87	5,15	153,96
Плов из говядины № 443	200	100,87	22,28	25,53	36,03	469,90
Плов из птицы № 492	200	201,16	20,11	22,44	36,07	433,99
Плов из фасолю. № 445	200	169,26	17,50	10,56	35,19	314,50
Фрикадельки в соусе № 469, соус 587	105	102,71	8,49	11,40	10,09	180,61
Филе птицы запечённое с сырной пастой КС от 22.11.2017г.	100	111,2	23,91	26,61	2,28	345,98
Тефтели "Ежики" ТУ 9214-012-84579933-09	90	97,18	8,32	11,96	13,93	199,54
Хлебец из курицы. КС от 27.03.2013 г.	100	86,3	14,67	15,27	2,73	207,72
Птица отварная №487	100	84,47	19,14	11,42	0,33	180,81
Птица тушеная в сметанном соусе № 493	100	93,78	13,31	15,79	3,00	208,08
Рагу из индейки № 489 сб.2004г.	175	133,39	14,88	17,99	17,69	297,84
Сосиски отварные № 413	100	62,93	10,55	21,45	0,37	236,67
Шницель натуральный рубленный №450 с/р 2004 г	100	75,94	18,60	27,46	8,74	358,86

#### Рыбные блюда

Котлета по-волжски	75	67,26	15,23	19,70	3,88	256,29
Биточек "Дружба" КС	100	93,09	12,74	6,40	6,46	137,02
Биточек по - домашнему КС от 26.10. 05г.	100	72,2	15,73	10,21	10,00	197,24
Зразы рубленные № 614	70	68,21	9,11	9,34	9,02	159,11
Зразы рыбные с сыром и зеленью	100	70,53	21,99	16,57	5,46	261,67
Котлеты или биточки рыбные №388	100	81,41	15,22	10,68	12,56	210,32
Котлеты рыбные любительские № 390	50	49,61	7,82	3,90	2,38	77,22
Поджарка из рыбы (треска) № 379 сб.2004 г	50/15	78,96	9,44	9,08	5,41	143,09
Рыба (филе) припущенная № 371	100	94,74	20,42	6,44	0,63	142,54
Рыба жареная № 377	100	86,05	22,48	11,03	4,13	206,51
Рыба запеченная с сырной пастой утв КС от 24.09.2008	140	114,79	25,01	24,95	2,03	334,60
Тефтели рыбные № 394	80	78,7	7,83	5,84	7,33	114,97
Тефтели рыбные из кеты с сыром. КС от 26.10.2017г.	50	44,65	10,69	6,42	2,49	111,60



Фрикадельки рыбные в томатном соусе № 397	80	84,65	6,64	5,28	6,94	103,46
Шницель рыбный натуральный № 391	100	93,82	18,18	13,23	7,62	224,27

#### Блюда из творога

Вареники ленивые № 355 (354)	150	87,95	22,75	11,13	22,60	285,71
Запеканка из макарон с творогом № 211 Сборник ДО	200	57,43	6,52	4,52	35,04	210,61
Запеканка из творога № 237 Сб. 2011г	100	64,88	14,72	20,17	16,78	310,41
Запеканка из творога № 366	100	70,59	17,49	11,90	16,18	244,98
Запеканка из творога с апельсином КС	100	98,7	14,07	9,27	19,64	221,73
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	40,99	11,01	8,27	56,40	350,87
Запеканка творожная с бананом .КС.	150	120,4	21,03	28,98	29,63	466,04
Запеканка творожная с курагой. КС от 14.04.2004 г.	150	84,62	21,07	13,30	44,28	389,32
Зразы из творога с черносливом № 364 сб.2004 г.	150	88,46	21,47	14,76	31,97	349,69
Пудинг из творога № 362	150	90,91	22,18	14,99	35,09	366,59
Пудинг творожный "Неженка" с манкой	150	140,18	14,22	15,40	33,53	331,63
Пудинг творожный "Неженка" с пшеном	150	123,81	9,37	12,79	29,22	270,46
Сырники из творога № 358 сборник	150	108,49	29,70	17,54	18,00	355,77
Творожник с изюмом утв КС от 09.09.2009	150	93,08	17,95	27,80	63,78	578,08
Творожник с кокосом КС от 09.09.2009г.	150	89,94	16,14	25,36	48,85	490,09
Чизкейк школьный Утв К.С. от 09.09.2009г.	150	72,85	18,94	24,66	49,61	499,83

#### Фрукты, соусы сладкие

Абрикосы	100	86,2	0,90	0,10	9,00	46,11
Апельсин	100	86,8	0,85	0,18	7,37	40,88
Банан	100	74	1,41	0,44	19,11	87,06
Груша свежая	100	85	0,40	0,30	10,30	50,69
Мандарин свежий	100	88	0,75	0,18	6,83	37,29
Молоко сгущеное	20	5,32	1,44	1,70	11,10	63,48
Нектарин	100	86,1	0,90	0,10	9,50	47,26
Персик	100	86,1	0,85	0,09	8,65	43,28
Повидло	20	6,58	0,08	0,00	13,00	50,30
Сахар	10	0,01	0,00	0,00	9,98	37,92
Слива	100	86,3	0,80	0,30	9,60	48,41

Соус абрикосовый № 619	30	12,68	0,17	0,01	19,65	76,80
Соус вишневый № 618	30	12,93	0,12	0,03	19,59	76,48
Соус клюквенный № 621	30	29,85	0,01	0,01	3,47	13,95
Соус черносмородиновый № 620 сборник 2004г.	30	13,02	0,10	0,04	20,21	79,24
Соус шоколадный № 616	30	12,79	1,71	1,61	13,87	76,75
Черешня	100	85,7	1,10	0,40	10,60	52,31
Яблоки печеные № 674	100	91,65	0,42	0,38	37,76	155,00
Яблоко	100	86,3	0,38	0,35	8,92	44,45

### Напитки

Какао с молоком №693	200	198,32	3,79	4,02	24,56	148,20
Какао с молоком сгущенным №694	200	186,31	3,36	3,47	22,16	132,32
Кисель из черники № 640 сб. 2004	200	205,46	0,27	0,14	28,04	113,38
Компот "Мандариновая долька" КС от 27.10.2003г.	200	204,67	0,21	0,05	26,43	103,62
Компот из изюма №638	200	209,1	0,54	0,00	37,38	146,03
Компот из клубники КС от 25.02.2009 г	200	196,99	0,31	0,16	26,41	106,27
Компот из кураги №638	200	210,42	1,89	0,11	38,02	167,63
Компот из с/м вишни КС 25.02.2009г	200	195,79	0,32	0,08	28,19	112,50
Компот из свежих груш № 631	200	206,03	0,16	0,12	28,07	111,29
Компот из свежих яблок № 631	200	206,55	0,15	0,14	25,36	100,61
Компот из смородины с/м КС от 25.02.2009	200	195,35	0,39	0,16	26,33	109,46
Компот из чернослива № 638	200	209,27	0,56	0,17	28,75	120,00
Кофейный напиток № 692	200	216,63	2,60	2,00	21,86	111,60
Молоко кипячёное №697	200	176,2	5,45	6,16	8,55	110,35
Напиток апельсиновый №699	200	229,12	0,19	0,04	23,42	91,82
Напиток из брусники №700	200	225,25	0,12	0,04	22,64	90,72
Напиток из шиповника №705	200	202,82	0,64	0,25	26,95	118,98
Напиток клюквенный №700	200	225,25	0,12	0,04	22,64	90,72
Напиток черничный КС от 03.02.2011 г.	200	224,53	0,27	0,15	25,33	101,05
Чай с лимоном № 686	200	203,14	0,25	0,05	14,41	57,83
Чай с молоком № 630 (сб-к96г)	200	198,15	1,61	1,76	17,01	87,23
Чай с сахаром № 685	200	204,1	0,18	0,04	14,71	57,21

Кисель из брусники №640	200	205,02	0,15	0,10	27,86	111,64
Кисель из клюквы. № 640	200	205,6	0,10	0,04	25,24	101,83
Кисель из кураги №643	200	225,82	1,03	0,06	36,23	152,44
Кисель из плодов шиповника № 654 сбор 004 г.	200	221,14	0,28	0,11	35,64	145,21
Кисель из сока плодового №645	200	194,88	0,29	0,05	34,43	135,98
Кисель молочный № 651	200	171,88	4,20	5,06	29,87	178,71
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	205,02	0,45	0,14	30,83	125,74
Напиток лимонный № 699 сб.2004г	200	228,07	0,14	0,02	23,94	95,03
Сок ананасовый	200	171	0,60	0,20	23,60	103,88
Сок апельсиновый	200	169	1,40	0,20	26,40	114,64
Сок виноградный	200	163,8	0,60	0,40	32,60	134,08
Сок яблочный	200	176,2	0,94	0,18	18,38	79,03
Сок томатный	200	188,6	2,00	0,20	5,80	37,70

#### Мучные, кондитерские изделия, хлеб

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
			всего	всего	
Пирог школьный КС от 22.11.2017г.	100	48,59	6,18	4,17	46,74
Пирог манный с яблоками КС от 22.11.2017г	100	47,44	6,15	9,59	47,98
Бисквит весовой. КС от 15.02.2012 г	100	48,58	9,76	6,59	56,20
Бисквит с изюмом № 9	100	47,34	9,58	5,98	54,38
Булочка " Ромашка" КС от 19.12.2007г.	75	33,06	6,41	8,08	47,04
Булочка "Домашняя" №769 с/р2004 г	100	40,65	7,29	11,97	55,39
Булочка "Российская" КС от 14.04.2004г.	60	24,86	4,25	4,45	34,32
Булочка "Школьная" Утв.К.С. от 19.12.2007 г.	60	21,88	4,33	8,24	28,66
Булочка молочная № 779	50	23,76	4,86	1,12	27,17
Булочка Тюменская Кс от 19.02.2007г	70	28,59	5,18	7,47	38,62
Булочка Уренгойская КС от 19.12.2007 г.	100	46,21	7,66	6,00	50,23
Ватрушка с брусникой №741	75	44,77	4,96	2,71	37,22
Ватрушка с повидлом №741	75	32,62	4,71	2,16	48,41
Ватрушка с творогом №741	75	41,77	8,11	5,96	26,63
Кекс столичный № 793	100	20,05	5,09	18,28	50,58

Колбаса в тесте № 747	100	61,37	11,07	7,16	22,01
Корж "Школьный" Утв. К.С. от 23.04.2003 г.	75	18,59	5,03	8,76	49,23
Крендель с сахаром Утв. К.С. от 4.06.2008 г.	100	17,73	6,44	13,87	60,05
Печенье "Каприз" Утв. К.С. от 13.11.2002 г.	100	0,03	7,85	18,89	71,92
Печенье "Листики" Утв. К.С. от 4.06.2008 г.	100	22,27	6,27	23,89	48,95
Печенье "Октябренок" Утв.К.С. от 11.2002 г.	100	0,02	8,94	35,29	61,42
Печенье "Творожное" Утв.К.С. от 4.06.2008 г.	100	40,06	8,50	29,25	25,78
Печенье "Фигурное" Утв. К.С. от 4.06.2008 г.	100	24,12	6,71	28,29	42,36
Печенье овсяное Утв.КС от 09.09.2009 г	100	20,49	7,59	25,07	63,21
Пирог манный Утв. К.С. от 4.06.2008 г.	100	35,52	6,48	10,44	48,61
Пирожки печенные со свежей капустой №738	75	53,48	4,62	3,01	27,01
Пирожки печеные с картофелем №738	75	43,69	4,54	2,30	29,33
Пирожное "День и ночь" Утв.КС от 23.04.2003 г.	80	15,77	5,10	18,06	41,72
Пирожное "Персик" Утв. К.С. от 13.11.2002 г.	50	11,02	2,66	9,96	34,83
Пирожное "Песочное кольцо "	80	14,63	4,22	12,77	30,77
Пирожное "Песочное", глазированное помадой (двойное)	80	13,92	5,75	21,72	86,59
Пицца Детская утв КС 24.09.2008г	100	64,45	11,04	15,24	29,39
Плюшка Новомосковская КС от 19.12.2007 г.	100	60,27	8,61	7,30	55,83
Полоска песочная Утв. К.С. от 14.02.1996 г.	60	12,98	3,78	13,35	31,82
Полоска шоколадная Утв. К.С. от 31.01.2001г.	75	14,81	5,24	16,73	51,69
Руллет с маком КС от 25.02.2009 г	100	11,93	3,75	6,81	19,06
Руллет фруктовый № 93 (471)	100	42,44	9,64	7,30	59,23
Сдоба сырная. КС от 23.03.2011	75	35,2	8,25	7,24	31,98
Сосиска в тесте № 747	50/50	58,73	8,77	10,75	22,33
Сырная палочка КС от 4.06.2008 г	50	17,63	6,11	16,70	19,81
Турбинка песочная Утв. К.С. от 4.06.2008 г.	100	24,97	5,43	18,22	55,88
Хлеб прибрежный	30	11,73	2,14	0,24	12,75
Хлеб пшеничный	30	11,01	2,08	0,21	13,04
Хлеб столичный	34	15,98	2,11	0,36	10,33
Шанежка с картофелем утв КС 09.01.2002	100	94,43	5,07	4,96	27,26