

"Согласовано"

Директор школы № 319

01.09.2020 г.

ООО "Кавалер"  
МЕНЮ  
свободного выбора

"Утверждаю"

Ген.директор ООО "Кавалер"

М.Госюкова.

"01" - сентября 2020 г.

школа № 319

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Холодные блюда</b>															
Булочка с колбасой п/к	1/115	к/к	к/к	4,90	7,40	6,40	116,00	0,040	0,00	0,00	0,40	8,00	46,00	7,00	0,70
Булочка с котлетой	1/135	к/к	к/к	10,80	5,70	30,20	199,00	0,090	0,00	0,02	1,10	15,00	105,00	18,00	1,90
Бутерброд с сыром	20/20	сб.2008	№ 3	5,14	6,00	8,46	100,57	0,020	0,00	0,05	0,40	153,14	98,29	8,00	0,34
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	сб.2008	№ 5	5,60	8,46	8,26	132,60	9,120	8,00	52,00	0,80	0,05	0,00	0,00	0,46
Бутерброд с ветчиной	20/20	сб.2008	№ 5	5,60	8,46	8,26	132,60	9,120	8,00	52,00	0,80	0,05	0,00	0,00	0,46
Винегрет овощной с зеленым горошком	1/100	к/к	к/к	1,40	10,10	6,60	123,00	0,020	16,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	0,10
Рыба жареная под маринадом	1/100	сб.2008	№ 61	9,50	9,20	6,20	146,00	26,000	18,00	106,00	0,80	0,07	3,00	0,57	4,70
Салат из св.огурцов и св.помидор	1/100	сб.2008	№ 23	0,90	10,10	2,90	106,00	0,040	18,00	0,10	4,90	24,00	26,80	16,00	0,90
Салат из квашеной капусты	1/100	сб.2008	№ 40	1,60	5,10	7,70	83,00	49,000	15,00	28,00	0,70	0,02	27,00	0,03	2,30
Салат "Нежный"	1/100	к/к	к/к	0,90	10,10	2,90	106,00	0,040	18,00	0,10	4,90	24,00	29,00	16,00	0,90
Салат из ветчины и сыра	1/100	к/к	к/к	9,10	13,70	3,50	174,00	0,030	6,00	0,11	1,20	153,00	102,50	10,00	1,10
Салат из свеклы отварной с маслом растит.	1/60	сб.2015	№ 52	5,66	7,00	3,60	100,12	0,040	2,66	0,10	1,28	36,20	93,30	13,30	1,52
Салат из свеклы с соусом салатным	70/10	к/к	к/к	5,70	7,20	3,80	102,20	0,050	2,70	0,20	1,38	40,20	95,30	14,10	1,60
Салат "Свежесть"	1/100	к/к	к/к	1,50	10,10	4,40	115,00	0,040	26,00	0,04	4,70	26,00	37,00	20,00	0,80
Салат "Мечта"	1/100	к/к	к/к	1,50	2,50	10,80	68,00	0,030	6,00	0,11	1,20	153,00	102,50	10,00	1,10
Салат из моркови с сахаром	70/10	сб.2015	№ 62	1,30	2,00	10,70	67,00	0,050	5,00	0,00	0,00	34,00	53,00	34,00	0,60
Сельдь под шубой	1/100	к/к	к/к	1,80	10,90	7,60	145,00	0,020	16,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	0,10

Салат "Степной" из разных овощей	1/100	сб.2008	№ 30	4,52	7,14	5,45	95,90	14,000	14,00	32,20	0,63	0,04	5,60	0,32	3,22	
Салат Степной с колбасой п/к	100/25	к/к	к/к	7,90	18,70	7,90	230,00	0,090	8,00	0,45	4,70	27,00	82,00	25,00	1,40	
Школьный сюрприз	1/150	к/к	к/к	11,00	13,35	46,10	233,00	0,030	0,00	0,00	0,30	7,00	45,00	6,10	0,60	
Школьная пицца	1/100	сб.2008	№ 454	8,6	8,7	32,7	245	0,12	1	0,06	0,6	97	103	13	0,7	
Яйцо под соусом Салатным с зеленым горошком	40/20/20	к/к	к/к	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	
				<b>Первые блюда</b>												
Борщ со сметаной	250/5	сб.2008	№ 75	6,63	12,95	16,58	209,10	0,080	16,02	0,73	4,12	81,40	102,00	54,45	2,01	
Рассольник со сметаной	250/5	сб.2008	№ 89	6,50	11,16	34,54	264,60	0,200	17,60	0,45	0,44	65,80	157,80	57,40	2,20	
Солянка по-домашнему	250/70/10	сб.1996	№ 157	5,25	7,00	3,25	97,50	0,050	2,25	17,50	1,50	40,00	220,00	17,50	0,75	
				<b>Вторые блюда</b>												
Азу	50/150	сб.2008	№ 260	19,78	22,22	19,67	357,78	28,9	46,7	227,8	3,33	0,13	7,78	0,01	4,56	
Драники по-Сибирски	1/150	к/к	к/к	4,06	6,80	27,90	190,50	0,160	4,50	0,06	3,30	25,00	120,00	35,50	1,50	
Жаркое по-домашнему	50/100	сб.2008	№ 258	16,90	16,10	13,40	266,00	0,100	5,00	0,01	2,20	21,00	190,00	36,00	3,00	
Картофельные оладьи	1/100	сб.2008	№ 145	4,50	5,20	19,60	144,00	0,110	3,00	0,04	2,20	18,00	80,00	23,00	1,00	
Котлета "Сюрприз"	1/100	к/к	к/к	18,60	12,20	8,70	220,00	0,1000	24,50	0,700	2,700	60,50	133,00	38,50	1,850	
Котлета "Аппетитная"	1/100	к/к	к/к	18,20	10,40	13,86	222,00	0,07	12,00	0,10	2,70	61,50	123,00	28,50	1,50	
Кура тушеная в сметанном соусе	150/50	сб.2008	№ 312	14,48	37,05	8,10	483,70	85,50	38,30	265,50	2,25	0,15	20,25	0,18	5,63	
Макароны с сыром	1/150	сб.2008	№ 210	7,10	15,90	27,10	281,00	0,05	0,00	0,10	0,80	93,00	83,00	9,00	0,80	
Птица отварная	1/100	сб.2008	№ 307	28,20	7,20	0,80	182,00	0,08	18,00	0,12	0,40	58,00	216,00	34,00	2,00	
Рыба жареная /филе/	1/100	сб.2008	№ 233	16,20	14,80	4,40	216,00	0,00	0,00	0,08	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60	
Рыба запеченая с сыром	100/50	к/к	к/к	9,60	10,10	16,80	197,00	0,000	0,00	0,09	0,70	15,00	165,00	5,10	0,71	
Рыба отварная, соус Польский	100/50	сб.2008	№ 228/377	18,20	0,60	0,00	78,00	0,060	0,00	0,00	0,60	14,00	160,00	4,00	0,60	
Рыба запеченая с картофелем, соусом и помидорами	80/100/50	к/к	к/к	18,70	13,90	23,20	293,00	0,150	20,50	0,67	1,10	45,02	173,04	33,13	1,45	
Рулет куринный с сыром	1/100	к/к	к/к	15,20	10,40	13,80	202,00	0,070	12,00	0,10	2,70	60,52	134,04	38,63	1,95	
Сосиски отварные	1/100	сб.2008	№ 254	11,20	24,40	0,40	266,00	0,200	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	20,00	2,00	
Сосиски запеченые с сыром	50/10	к/к	к/к	5,60	12,20	0,20	133,00	0,100	0,00	0,04	0,30	150,00	156,00	15,50	1,15	
Свинина запеченая с картофелем, соусом и помидорами	50/150/55	к/к	к/к	18,90	15,60	53,00	320,00	0,100	24,50	0,70	2,70	68,52	134,04	38,63	1,95	

Филе куриное запеченое с сыром и помидорами	100/50	к/к	к/к	18,50	10,75	14,65	214,55	0,100	24,50	0,70	2,70	68,52	134,04	38,63	1,95
Филе куриное запеченое с сыром и ананасами	1/100	к/к	к/к	13,95	10,65	12,75	202,50	0,070	12,00	0,10	2,70	61,50	123,00	28,50	1,50
Шницель куринный	1/100	к/к	к/к	28,40	1,80	0,80	170,00	0,060	18,00	0,20	0,60	52,00	206,00	32,00	2,00
Шашлык из филе куриного	1/100	к/к	к/к	23,31	19,31	0,11	272,00	0,050	13,50	0,15	0,45	39,00	154,50	24,00	1,50

**Гарниры**

Каша гречневая рассыпчатая	1/150	сб.2008	№ 323	3,50	4,60	37,70	206,00	0,040	0,00	0,04	0,12	14,60	104,00	34,60	0,80
Картофель отварной	1/150	сб.2008	№ 333	2,9	4,7	23,5	148	0,02	21	0,04	0,2	21	40	0,9	0,2
Картофель запеченый	1/150	сб1996	№ 474	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,3	5,6	28,5	90	36	1,5
Макаронные изделия отварные	1/150	сб.2008	№ 331	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Пюре картофельное	1/150	сб.2008	№ 335	3,10	5,40	20,30	141,00	0,140	5,00	0,04	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Рис отварной	1/150	сб.2008	№ 325	3,70	6,30	32,80	203,00	0,020	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Рагу овощное	1/150	сб.2008	№ 350	3,40	6,70	11,50	119,00	0,580	11,00	0,76	0,40	44,00	88,00	26,00	1,10