

"Согласовано"

Директор школы № 413

№ 01 с сентября 2023 г. *Бояр*

ООО "Кавалер"

МЕНЮ

свободного выбора

"Утверждаю"

Ген. директор ООО "Кавалер"

Г.М. Госькова.
"01" сентября 2023 г.

школа № 413

Наименование	Цена	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /	№№ рецептур или технологической	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
Холодные блюда																
Салат из квашеной капусты	20,00	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
Винегрет овощной	25,00	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
Винегрет овощной с зеленым горошком	28,00	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
Булочка с котлетой	50,00	50/50	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
Сельдь под шубой	45,00	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
Рыба под маринадом	35,00	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 "Солнечный одуванчик"	50,00	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
Салат Витаминный	15,00	1/100	сб.2008	№ 41	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 "Степной" из разных овощей	25,00	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	1,20
Рулетик с ветчиной и сыром	50,00	40/20	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	0,30
Салат "Цезарь"	50,00	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	0,50
Салат из ветчины и сыра	50,00	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	4,00
Салат из свеклы с сыром, чесноком и соусом Салатным	25,00	70/10	сб.2008	№ 48	4,70	19,50	7,00	234,00	0,020	6,00	0,05	6,70	168,00	111,30	24,00	1,70
Яйцо под соусом Салатным с зеленым горошком	30,00	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	7,00

Первые блюда

Борщ из св.капусты со сметаной	35,00	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
Щи из кв.капусты со сметаной	35,00	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
Суп из овощей	35,00	1/250	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
Суп картофельный с горохом и гречками	35,00	250/20	сб.2008	№ 99	0,90	10,10	2,90	106,00	0,040	18,00	0,10	4,90	24,00	26,80	16,00	0,90
Суп с макаронными изделиями	35,00	1/250	сб.2008	№ 101	0,90	10,10	2,90	106,00	0,040	18,00	0,10	4,90	24,00	26,80	16,00	0,90

Вторые блюда

Гуляш из свинины	90,00	75/75	сб.2008	№ 259	13,95	10,65	12,75	202,50	0,070	12,00	10,00	2,70	61,50	123,00	28,50	1,50
Кура тушеная в сметанном соусе	120,00	150/50	сб.2008	№ 312	14,48	37,05	8,10	483,70	85,50	38,30	265,5	2,25	0,15	20,25	0,18	5,63
Котлета "Сюрприз"	50,00	1/50	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
Филе куринное запеченое с сыром и ананасами	110,00	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
Котлета "Аппетитная"	100,00	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
Макароны с сыром	40,00	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
Печень по-строгановски	75,00	75/75	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
Плов из филе птицы	95,00	1/240	сб.2008	№ 311	13,95	10,65	12,75	202,50	0,070	12,00	0,10	2,70	61,50	123,00	28,50	1,50
Филе куриное в сухарях	90,00	1/100	к/к	к/к	1,80	0,80	170,00	0,060	18,00	0,20	0,60	52,00	206,00	32,00	2,00	0,50
Рагу из птицы	75,00	1/240	сб.2008	№ 309	28,20	7,20	0,80	182,00	0,08	18,00	0,12	0,40	58,00	216,00	34,00	2,00
Котлета рыбная	80,00	1/100	сб.2008	№ 240	13,00	12,60	15,00	226,00	0,100	0,00	0,06	4,60	52,00	182,00	20,00	182,00
Голубцы ленивые	90,00	1/150	сб.2008	№ 306	18,60	12,20	8,70	220,00	0,1000	24,50	0,700	2,700	60,50	133,00	38,50	1,850
Жаркое по-домашнему	90,00	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
Рыба тушеная с овощами	85,00	100/100	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
Котлета руб.из говядины	50,00	1/50	сб.2008	№ 272	18,60	12,20	8,70	220,00	0,1000	24,50	0,700	2,700	60,50	133,00	38,50	1,850

Гарниры

Рис отварной	30,00	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
Пюре картофельное	40,00	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
Макаронные изделия отварные	30,00	1/150	сб.2008	№ 331	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	30,00	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

Фель запеченый	40,00	1/150	сб.1996	№ 474	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,3	5,6	28,5	90	36	1,5	
Овощное	30,00	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	
Овощи тушеные	30,00	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	
					Напитки												
Кисель из концентрата	10,00	1/200	сб.2008	№411	0,20	0,00	0,20	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	
Компот из сухофруктов	10,00	1/200	сб.2008	№ 402	0,90	10,10	2,90	106,00	0,040	18,00	0,10	4,90	24,00	29,00	16,00	0,90	
Компот из изюма	10,00	1/200	сб.2008	№ 401	0,90	10,10	2,90	106,00	0,040	18,00	0,10	4,90	24,00	29,00	16,00	0,90	
Сок	15,00	1/200	сб.2008	№442	0,20	0,00	0,20	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	
Чай с сахаром	2,00	1/200	сб.2008	№430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	
					Выпечка												
Оладьи со сгущ.молоком	40,00	150/20	сб.2008	№ 444	3,50	4,60	37,70	206,00	0,040	0,00	0,04	0,12	14,60	104,00	34,60	0,80	
Оладьи с джемом	40,00	150/20	сб.2008	№ 444	3,50	4,60	37,70	206,00	0,040	0,00	0,04	0,12	14,60	104,00	34,60	0,80	
Пицца школьная	50,00	1/100	сб.2008	№ 454	3,70	6,30	32,80	203,00	0,020	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60	
Сосиска в тесте	50,00	50/50	сб.2008	№ 323	5,60	12,20	0,20	133,00	0,100	0,00	0,04	0,30	150,00	156,00	15,50	1,15	
Пирожок с капустой	20,00	1/60	сб.2008	№ 450	1,50	23,50	139,00	0,100	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,40	0,50	
Пирожок с картофелем	20,00	1/60	сб.2008	№ 450	1,50	23,50	139,00	0,100	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,40	0,4	
Пирожок с яблоками	20,00	1/60	сб.2008	№ 450	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,3	5,6	28,5	90	36	1,5	
Булочка с маком	40,00	1/100	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	
Булочка с корицей	40,00	1/100	к/к	к/к	3,10	5,40	20,30	141,00	0,140	5,00	0,04	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10	
Хачапури	55,00	1/75	к/к	к/к	3,90	6,00	30,50	216,00	0,020	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60	
Булочка домашняя	25,00	1/100	сб.2008	№ 467	3,70	6,30	32,80	203,00	0,020	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60	