

Утверждаю

Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №29

"Гармония"

Асриян О.К.

Ассортимент блюد и кулинарных изделий

САЛАТЫ	выход
Салат из моркови с сахаром	100
Б - 1,3г Ж - 0,1г Уг - 11,6г Эн.цен - 53,6Ккал	
Салат из помидоров и огурцов	100
Б - 0,9г Ж - 6,1г Уг - 3,5г Эн.цен - 74,2Ккал	
Салат Витаминный	100
Б - 1,6г Ж - 5,1г Уг - 9,4г Эн.цен - 90,5Ккал	
Помидор свежий	60
Б - 0,6г Ж - 0,1г Уг - 4,61,9г Эн.цен - 28,8Ккал	
Огурец соленый	60
Б - 0,4г Ж - 0г Уг - 0,9г Эн.цен - 56,5Ккал	
Огурец свежий	60
Б - 0,4г Ж - 0г Уг - 1г Эн.цен - 5,5Ккал	
Винегрет овощной с горошком	100
Б - 1,2г Ж - 10г Уг - 5,6г Эн.цен - 119Ккал	
Икра свекольная	100
Б - 1,8г Ж - 6,8г Уг - 6,9 Эн.цен - 97Ккал	
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	
Суп из овощей	250
Б - 2г Ж - 6,2г Уг - 12,5 Эн.цен - 114Ккал	
Суп картофельный с горохом	250
Б - 1,5г Ж - 4,6 Уг - 15,3г Эн.цен - 109Ккал	
Суп картофельный с рисом	250
Б - 2,3 Ж - 2,8 Уг - 24,9 Эн.цен - 134Ккал	
Суп картофельный с макаронами и изделиями	250
Б - 2,7г Ж - 2,8г Уг - 22,9г Эн.цен - 128Ккал	
Рассольник Ленинградский с рисом	250
Б - 2,2г Ж - 7,1г Уг - 20,3г Эн.цен - 145Ккал	
Борщ с капустой и картофелем	250
Б - 1,7г Ж - 4,9г Уг - 10,5г Эн.цен - 92,8Ккал	
Суп картофельный с клецками	250
Б - 2,4г Ж - 3,6г Уг - 18,9г Эн.цен - 117Ккал	
Суп Крестьянский с пшеничн. кр.	250
Б - 1,7г Ж - 5,2г Уг - 11,3г Эн.цен - 98,9Ккал	
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	
Макароны с сыром	150
Б - 8,1г Ж - 9,1г Уг - 20г Эн.цен - 194Ккал	
Рагу из овощей	100/50

ГАРНИРЫ	выход
Свекла, тушеная в сметане	125
Б - 3,5г Ж - 8,3г Уг - 18,3г Эн.цен - 159,5Ккал	
Рис отварной	150
Б - 3,7г Ж - 4,2г Уг - 39г Эн.цен - 208Ккал	
Рис припущенный с овощами	150
Б - 4,2г Ж - 5,2г Уг - 47,2г Эн.цен - 241Ккал	
Картофель отварной	150
Б - 3,5г Ж - 4,9г Уг - 25,5г Эн.цен - 171Ккал	
Макароны отварные	150
Б - 5,5г Ж - 4,3г Уг - 34,2 Эн.цен - 198Ккал	
Каша гречневая рассыпчатая	150
Б - 8,6г Ж - 6,1г Уг - 38,6 г Эн.цен - 243Ккал	
Пюре картофельное	150
Б - 3,1г Ж - 4,5г Уг - 21,2г Эн.цен - 138Ккал	
Капуста тушеная	150
Б - 4,1г Ж - 8,8г Уг - 15,3г Эн.цен - 153,3Ккал	
Каша пшеничная	150
Б - 6г Ж - 3,9г Уг - 36г Эн.цен - 203Ккал	
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Пицца Маргарита	100
Б - 12,2г Ж - 16,5г Уг - 35,7г Эн.цен - 340Ккал	
Пицца с курицей	100
Б - 13,9г Ж - 18г Уг - 24,5г Эн.цен - 311Ккал	
Крендель сахарный	100
Б - 7,9г Ж - 14г Уг - 67,9г Эн.цен - 432Ккал	
Бургер школьный с котлетой и томатным соусом	220
Б - 19,4г Ж - 15г Уг - 53,5 Эн.цен - 444 Ккал	
Пирожок с картошкой сдобн.	100
Б - 5,6г Ж - 11,3г Уг - 32,7г Эн.цен 255	
Пирожок с картошкой сдобн.	75
Б - 5,6г Ж - 11,3г Уг - 32,7г Эн.цен 255	
Пирожок с капустой сдобн.	100
Б - 6,14г Ж - 9,89г Уг - 36,1г Эн.цен - 258Ккал	
Пирожок с капустой сдобн.	75
Б - 6,14г Ж - 9,89г Уг - 36,1г Эн.цен - 258Ккал	
Пирожок с повидлом	75
Б - 5,3г Ж - 9,6г Уг - 56,2 Эн.цен - 332Ккал	

Б - 10г Ж - 9,9г Уг - 85г Эн.цен - 170Ккал	
Котлеты из птицы с соусом	70/30
Б - 11,4г Ж - 11г Уг - 12г Эн.цен - 190Ккал	
Тефтели из говядины с соусом	60/50
Б - 8,1г Ж - 13,5г Уг - 7,1г Эн.цен - 183Ккал	
Рагу из птицы (голень)	50/125
Б - 23,1г Ж - 18,8г Уг - 31,8г Эн.цен - 376Ккал	
Плов из птицы	50/100
Б - 14,5г Ж - 17г Уг - 25,5г Эн.цен - 315Ккал	
Котлеты из говядины с соусом	70/30
Б - 11,1г Ж - 12,1г Уг - 13г Эн.цен - 206Ккал	
Гуляш	50/50
Б - 14г Ж - 14,4г Уг - 2,72г Эн.цен - 196Ккал	
Цыплята отварные	70/30
Б - 21,9г Ж - 16,7г Уг - 0г Эн.цен - 238Ккал	
Минтай(филе) тушен. с овощами	50/50
Б - 12,3г Ж - 5,2г Уг - 7,3г Эн.цен - 125Ккал	
Котлеты рыбные с соусом сметанным (филе)	70/30
Б - 10,5г Ж - 8,2г Уг - 13,2г Эн.цен - 141Ккал	
Омлет натуральный	111
Б - 10,3г Ж - 12,9г Уг - 2,13г Эн.цен - 166Ккал	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	
Сыр порциями	30
Б - 6,9г Ж - 6г Уг - 0г Эн.цен - 108,6Ккал	
Масло сливочное	10
Б - 0,1г Ж - 7,25г Уг - 0,14г Эн.цен - 66,2Ккал	
Бутерброд с маслом	40
Б - 2,6г Ж - 22г Уг - 15,2г Эн.цен - 89,4Ккал	
Бутерброд с сыром	50
Б - 5,8г Ж - 8,2г Уг - 14,8г Эн.цен - 128,2Ккал	
КАШИ	
Каша вязкая молочная из риса	220
Б - 6,7г Ж - 2,6 Уг - 48,5 Эн.ц. - 240Ккал	
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	220
Б - 6,7г Ж - 11г Уг - 33,8 Эн. Ц - 261 Ккал	
Каша вязкая молочная из манной крупы с сахаром	220
Б - 7,8г Ж - 2,4г Уг - 57,9 Эн. Ц - 281Ккал	
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	220
Б - 8,г Ж - 4,8г Уг - 50,5г Эн.цен 280 Ккал	
Запеканка творожная со сгущ молоком	100/30
Б - 20,9 Ж - 8,9 Уг - 17,8. Эн.цен 300 Ккал	
Язык слоеный 1/55	55
Кольцо песочное 1/48	48
Корж молочный 1/75	75

Зав. производством _____

Пирожок с творогом	100
Б - 13,6г Ж - 11,8г Уг - 32,3г Эн.цен - 290	
Ватрушка с повидлом	75
Б - 4,6г Ж - 6,8г Уг - 43,3г Эн.цен - 253Ккал	
Хачапури из дрожжевого теста	100
Б - 19г Ж - 22г Уг - 30г Эн.цен 360Ккал	
Ватрушка с яблоком	100
Б - 4,6г Ж - 6,9г Уг - 35,4г Эн.цен - 222Ккал	
Ватрушка с творогом	100
Б - 10,1г Ж - 8,3г Уг - 27,4г Эн.цен - 225Ккал	
Хычины с картофелем и сыром	140
Б - 10,3г Ж - 6,9г Уг - 39,6 Эн.цен - 259,5Ккал	
НАПИТКИ	
Какао с молоком	200
Б - 3,8г Ж - 3,0г Уг - 24г Эн.цен - 139Ккал	
Кофейный напиток с молоком	200
Б - 3,1г Ж - 2,3г Уг - 25,1г Эн.цен - 133Ккал	
Чай с сахаром(пак)	200/15
Б - 0,3г Ж - 0г Уг - 13,7г Эн.цен - 56Ккал	
Чай с лимоном и сахаром(пак)	200/15/7
Б - 0,4г Ж - 0г Уг - 15,3г Эн.цен - 57,5 Ккал	
Кисель из яблок	200
Б - 0,2г Ж - 0,1г Уг - 30,6г Эн.цен - 124Ккал	
Компот из сухофруктов	200
Б - 0,45г Ж - 0,0г Уг - 28,9г Эн.цен - 117Ккал	
Напиток яблочный	200
Б - 0,1г Ж - 0,1г Уг - 33г Эн.цен - 106Ккал	
Компот из кураги	200
Б - 0,77г Ж - 0,04г Уг - 27,3г Эн.цен - 113Ккал	
Компот из изюма	200
Б - 0,45г Ж - 0г Уг - 28,9г Эн.цен - 117Ккал	
Напиток из шиповника	200
Б - 0,66г Ж - 0,25г Уг - 26,8г Эн.цен - 107Ккал	
Компот из чернослива	200
Б - 0,77г Ж - 0,04г Уг - 27,3г Эн.цен - 113Ккал	
Компот из яблок свежих	200
Б - 0,1г Ж - 0,1г Уг - 33г Эн.цен - 106Ккал	
Вода "Данай" 1/200	200
Сок "Бип" 1/200	200
Сок "Мой" 1/200	200
СОУСЫ	
Соус томатный	50
Б - 3,5 г Ж - 2,8г Уг - 7,3г Эн.цен - 67Ккал	
Соус сметанный	50
Б - 0,8 г Ж - 1,9г Уг - 3,2г Эн.цен - 33 Ккал	