

Утверждаю:

Директор АНПОО ММК



Жукова Н.А.

ООО «Дарий»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ

Автономной некоммерческой профессиональной образовательной
организации «Межрегиональный медицинский колледж»

г. Ессентуки 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ-ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕНА РУБ.
-------------	--------------	------------------	--------------	--------------------	------	--------------	-----------

Холодные закуски

26	Салат «Осенний» (капуста, перец, морковь, томат, масло растительное)	Na16,87/K146,96/ Ca 9,47/Mg 9,17	Карот0,41/В*0.02/В² 0.01/РР0,22/С 10,93	1,43/5,27/5,4 6	75	100	
37	Салат «Студенческий» (картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо, масло растительное)	Na25,92/K179,39/ Ca 18,94/Mg 14,21	Карот1,15/В*0.05/В² 0.06/РР0,51/С 8,42	3,78/11, 74/11,0 9	165	100	

Супы

233	Суп лапша домашняя с курой	Na106,37/K58,8/ Ca 11,85/Mg 10,30	Карот0,01/В*0.05/В² 0.04/РР0,44/С 1,0	3,79/8.7 1/19,94	467	250	
162	Суп молочный с крупой пшено	Na161,44/K225,09/ Ca 156,61/Mg 34,16	Карот0,02/В*0.13/В² 0.19/РР0,43/С 1,62	3,93/4.1 4/14,78	280	250	

Вторые горячие блюда

234	Суфле из отварной рыбы паровое	Na327,04/K391,09/ Ca73,63/Mg 36,23	Карот0,02/В*0.12/В² 0.28/РР2,27/С1,30	11,99/6,33/3, 47	131	105/5	
418	Зразы рубленные (говядина)	Na377,83/K204,04/ Ca26,28/Mg21,46	Карот0,14/В*0.06/В² 0.10/РР1,93/С5,60	8,87/13/16/7, 02	127	70	
416	Котлета рубленая (говядина)	Na285,34/K140,18/ Ca9,06/Mg 15,06	Карот0,01/В*0.04/В² 0.07/РР1,80/С0,00	12.16/1 7,7/8,08	180	75	
296	Пудинг из творога со сгущенным молоком	Na230,48/K683,23/ Ca24,16/Mg 30,51	Карот0,50/В*0.15/В² 0.10/РР1,60/С23,76	12.52/8, 82/13,0	181	100/20	
257	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Na360,67/K253,33/ Ca66,94/Mg 25,94	Карот0,07/В*0.05/В² 0.09/РР0,34/С0,57	1.89/2.1 6/4,54	168	200/10	

Гарниры и соусы

472	Пюре картофельное с маслом сливочным	K509,68/Ca46,33/ Mg22,99	Карот0,03/В*0.10/В² 0.08/РР1,12/С17,30	2,04/3,98/16, 5	165	150	
465	Рис отварной с маслом сливочным	Na4,44/K35,52/Ca 3,22/Mg17,51	Карот0,01/В*0.02/В² 0.01/РР0,56/С0,00	6,60/8,98/56, 63	333	150	
824	Соус красный основной	Na28,45/K548,95/ Ca67,7/Mg70,28	Карот0,87/В*0.22/В² 0,17/РР2,52/С19,50	3,45/7,71/28, 64	99	50	
	Масло сливочное	K48/P48/Na2.2/Ca 4.8/Mg0.4/ Na2.2/Zn0.02/Se0. 2	A-0.4/D-2/E-4/C- 12/B₁-0.3/B₂ 0.34/B₃-1.6/B₆- 0.5/B₉-0.06/B₁₂- 0.8/РР-4/K-16	0.9/81.1/0.1	75	10	

Сладкие блюда

427	Напиток из брусники	Na3,12/K30,11/Ca 3,74/Mg 2,0	Карот0,00/В*0.00/В² 0.01/РР0.03/С3,75	0,07/0,00/5,8 9	48	200	
629	Чай «Гринфилд» с сахаром и лимоном	Na1,74/K36,66/Ca 8,05/Mg8,24	Карот0,00/В*0.00/В² 0.01/РР0.08/С2,9	0,26/0,05/15, 22	60	200	
	Нектары и соки «Любимый»	Na 0,01		0/0/11	45	200	

Кондитерские изделия

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ-ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	Ц П
687	Пирожки печеные с капустой и яйцом	Na297,10/K133,08/ Ca33,13/Mg13,55	Карот0,03/В*0.08/В² 0.08/РР0.90/С16,65	5.55/6.5 2/30,12	201	100	
697	Расстегай с рыбой (горбуша)	Na193,72/K67,68/ Ca66,68/Mg9,90	Карот0,00/В*0.07/В² 0.05/РР0.55/С0,14	11.79/7, 81/36,7 1	158	100	
687	Листик с курагой	Na30,29/K120,38/ Ca21,08/Mg13,87	Карот0,09/В*0.04/В² 0.04/РР0.61/С0,40	2.53/9.0 4/21,38	181	100	
	Хлеб «Рижский», пшеничный	Fe-0.98/Zn- 0.31/Na152.5/B5.7 5/P39.5/K61.25/Mg 18.75/Ca-8.75	Карот0,01/В*0.05/В² 0.02/РР0,18/E-0.55/ B₃-0.15/B₆-0.05/B₉	1.98/0.25/12. 07 1.65/0.3/8.35	58 /43	25/25	

Сведения о пищевой ценности блюд можно получить у администрации столовой. Компоненты, полученные с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, биологически активные добавки, в блюдах не содержатся. Блюда и процессы их приготовления соответствуют СанПин № 2.3.1324-03, СанПин № 2.3.6.959-00, МБТ 5061-89, СанПин № 2,3,6,1079-01 Нормативный документ - сборник рецептур 1968,1973,1996, 1997,2013г. Справочник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений 2003г, Кулинары предлагают 1990г. Ответственный за формирование цен бухгалтер-калькулятор Голюшева И. В (телефон для информации 41-79-37).

ВТОРНИК

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ-ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕН, РУБ
-------------	--------------	------------------	--------------	--------------------	------	--------------	----------

Холодные закуски

66	Салат из тертой моркови с яблоками (морковь, яблоко, масло растительное)	Na12,80/K129,5/Ca19,3/Mg13,65	Карот2,70/В ⁰ 0,02/В ² 0,02/РР0,37/С5,61	0,82/8,37/8,21	111	100	
60	Винегрет овощной (картофель, капуста, свекла, морковь, масло растительное)	Na14,41/K153,48/Ca14,70/Mg11,08	Карот0,60/В ⁰ 0,02/В ² 0,02/РР0,28/С5,61	1,65/9,82/7,84	126	100	

Супы

110	Борщ из свежей капусты	Na240,25/K346,21/Ca53,30/Mg26,13	Карот0,61/В ⁰ 0,12/В ² 0,1/РР0,56/С16,21	5,79/5,56/21,92	283	250	
162	Суп молочный с гречневой крупой	Na179,01/K207,56/Ca126,85/Mg38,1	Карот0,00/В ⁰ 0,02/В ² 0,18/РР0,29/С1,21	4,01/4,10/14,61	278	250	

Вторые горячие блюда

114	Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	Na260,48/K294,01/Ca31,10/Mg28,53	Карот1,68/В ⁰ 0,09/В ² 0,11/РР1,68/С4,71	16,38/10,77/2,89	174	100	
390	Мясо, тушеное в соусе (говядина)	Na285,81/K409,59/Ca16,31/Mg28,87	Карот0,57/В ⁰ 0,12/В ² 0,01/РР0,37/С7,70	16,15/13,66/2,87	199	50/50	
636	Голубцы с мясом и рисом (говядина)	Na431,28/K291,79/Ca53,7/Mg27,82	Карот0,03/В ⁰ 0,06/В ² 0,11/РР2,37/С30,18	7,07/7,21/7,84	394	216/50	
623	Кнели паровые (говядина)	Na219,86/K130,52/Ca7,02/Mg12,68	Карот0,00/В ⁰ 0,03/В ² 0,06/РР1,68/С0,00	12,04/9,65/4,37	144	75	
243	Запеканка капустная	Na270,15/K212,0/Ca45,87/Mg46,5	Карот1,68/В ⁰ 0,09/В ² 0,08/РР1,40/С5,35	2,62/5,60/10,24	122	100	
257	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	Na219,49/K119,33/Ca64,56/Mg26,61	Карот0,02/В ⁰ 0,11/В ² 0,08/РР0,42/С0,60	5,83/3,03/27,26	400	200/10	

Гарниры и соусы

414	Макаронные изделия отварные с маслом	K61,40/Ca27,30/Mg16,39	Карот0,01/В ⁰ 0,08/В ² 0,03/РР0,74/С0,00	6,39/12,5/44,14	472	150	
468	Горошница	Na230,48/K683,23/Ca24,16/Mg30,51	Карот0,50/В ⁰ 0,15/В ² 0,10/РР1,6/С23,76	20,42/6,39/47,29	328	150	
824	Соус красный основной	Na28,45/K548,95/Ca67,7/Mg70,28	Карот0,87/В ⁰ 0,22/В ² 0,17/РР2,52/С19,50	3,45/7,71/28,64	99	50	
	Масло сливочное	K48/P48/Na2,2/Ca4,8/Mg0,4/Na2,2/Zn0,02/Se0,2	A-0,4/D-2/E-4/C-12/B ₁ -0,3/B ₂ -0,34/B ₅ -1,6/B ₆ -0,5/B ₉ -0,06/B ₁₂ -0,8/РР-4/K-16	0,9/81,1/0,1	75	10	

Сладкие блюда Повар – Зинченко О.М.

585	Компот из свежих фруктов	Na4,35/K429,55/Ca40,20/Mg26,25	Карот0,12/В ⁰ 0,02/В ² 0,05/РР0,75/С1	0,37/0,44/38	114	200	
629	Чай «Гринфилд» с сахаром и лимоном	Na1,74/K36,66/Ca8,05/Mg8,24	Карот0,00/В ⁰ 0,00/В ² 0,01/РР0,08/С2,9	0,26/0,05/15,22	60	200	
	Нектары и соки «Любимый»	Na 0,01		0/0/11	45	200	

Кондитерские изделия

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ-ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕН, РУБ
687	Пирожки печеные с рисом и яйцом	Na297,10/K133,08/Ca33,13/Mg13,55	Карот0,03/В ⁰ 0,08/В ² 0,08/РР0,90/С16,65	5,43/6,04/29,99	196	100	
	Кекс «Столичный» с изюмом	Na95,64/K202,23/Ca28,95/Mg12,89	Карот0,06/В ⁰ 0,07/В ² 0,10/РР0,40/С0,00	4,72/17,89/39,46	338	100	
	Булочка сдобная с помадкой	Na256,81/K111,33/Ca29,19/Mg13,04	Карот0,00/В ⁰ 0,12/В ² 0,09/РР0,99/С0,09	7,33/9,87/57,33	347	100	
	Хлеб «Рижский», пшеничный	Fe-0,98/Zn-0,31/Na152,5/B5,75/P39,5/K61,25/Mg18,75/Ca-8,75	Карот0,01/В ⁰ 0,05/В ² 0,02/РР0,18/Е-0,55/B ₅ -0,15/B ₆ -0,05/B ₉ -	1,98/0,25/12,07 1,65/0,3/8,35	58/43	25/25	

Сведения о пищевой ценности блюд можно получить у администрации столовой. Компоненты, полученные с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, биологически активные добавки, в блюдах не содержатся. Блюда и процессы их приготовления соответствуют СанПин № 2.3.1324-03, СанПин № 2.3.6.959-00, МБТ 5061-89, СанПин № 2,3,6,1079-01 Нормативный документ - сборник рецепту 1968,1973,1996, 1997,2013г. Справочник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений 2003г, Кулинары предлагают 1990г. Ответственный за формирование цен бухгалтер-калькулятор Голюшева И. В (телефон для информации 41-79-37).

СРЕДА

№ РЕЦЕП ТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ- ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/ углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	г
--------------------	--------------	----------------------	--------------	------------------------	------	-----------------	---

Холодные закуска

20	Салат из свежей капусты с гранатом	Na242,02/K119,41/ Ca25,69/Mg9,92	Карот0,88/В¹0.01/В² 0.02/PP0,35/С16,42	1,50/4,52/1 0,08	87	100	
72	Салат картофельный с растительным маслом	Na244,05/K185,87/ Ca12,05/Mg11,01	Карот0,08/В¹0.04/В² 0.02/PP0,42/С7,43	2,46/8,63/1 1,05	132	100	

Супа

167	Суп-пюре из разных овощей с гренками	Na130,62/K290,82/ Ca70,57/Mg23,57	Карот1,38/В¹0.07/В² 0.10/PP0,79/С16,23	2,33/4,36/12, 11	282	250/10	
162	Суп молочный с рисовой крупой	Na161,24/K197,89/ Ca152,41/Mg25,0	Карот0,02/В¹0.06/В² 0.19/PP0,36/С1,62	3,16/4,08/1 2,23	246	250	

Вторые горячие блюда

309	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	Na230,47/K300,1/ Ca155,13/Mg134,6	Карот1,68/В¹0.14/В² 0.09/PP1,07/С5,01	13,35/8,35/ 4,41	175	60/60	
408	Печень (говяжья), тушеная в соусе	Na462,28/K216,97/ Ca77,17/Mg15,19	Карот0,96/В¹0.22/В² 1,56/PP6,48/С24,01	9,50/5,40/1,8 7	94	50/50	
424	Биточек паровой (говядина)	Na219,86/K130,52/ Ca7,02/Mg12,68	Карот0,00/В¹0.03/В² 0.06/PP1,68/С0,00	13,38/11,12/8 ,42	119	75	
617	Рулет мясной с яйцом (говядина)	Na457,57/K174,73/ Ca38,38/Mg18,12	Карот0,03/В¹0.13/В² 0.19/PP1,37/С2,65	12,79/9,59/ 5,52	226	142	
294	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Na293,82/K237,10/ Ca254,18/Mg35,1	Карот0,05/В¹0.07/В² 0.39/PP0,59/С0,77	13,92/10,0 9/11,24	209	75/20	
284	Омлет натуральный с маслом сливочным	Na177,58/K78,67/ Ca41,7/Mg6,98	Карот0,02/В¹0.03/В² 0.20/PP0,09/С0,19	8,83/18,06/1, 65	225	105/5	
257	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	Na221,21/K90,24/ Ca64,89/Mg14,72	Карот0,02/В¹0.03/В² 0.08/PP0,29/С0,66	4,42/8,95/26, 34	409	200/10	

Гарниры и соусы

255	Греча рассыпчатая с маслом	Na149,18/K176,09/ Ca11,49/Mg92,5	Карот0,01/В¹0.19/В² 0.09/PP1,93/С0,00	11,55/7,92/62 ,19	366	150	
471	Картофель в молоке	K8,22/Ca35,44/Mg 22,99	Карот0,03/В¹0.10/В² 0.08/PP1,12/С17,30	2,04/3,98/16, 5	165	150	
824	Соус красный основной	Na28,45/K548,95/ Ca67,7/Mg70,28	Карот0,87/В¹0.22/В² 0,17/PP2,52/С19,50	3,45/7,71/28, 64	99	50	
	Масло сливочное	K48/P48/Na2.2/Ca 4.8/Mg0.4/ Na2.2/Zn0.02/Se0. 2	A-0.4/D-2/E-4/C- 12/B₁-0.3/B₂- 0.34/B₅-1.6/B₆- 0.5/B₉-0.06/B₁₂- 0.8/PP-4/K-16	0.9/81.1/0.1	75	10	

Сладкие блюда

427	Напиток из клюквы	Na3,12/K30,11/Ca 3,74/Mg2,0	Карот0,00/В¹0.00/В² 0.01/PP0.03/С3,75	0,05/0.00/5 ,49	44	200	
629	Чай «Гринфилд» с сахаром и лимоном	Na1,74/K36,66/Ca 8,05/Mg8,24	Карот0,00/В¹0.00/В² 0.01/PP0.08/С2,9	0,26/0.05/15, 22	60	200	
	Нектары и соки «Любимый»	Na 0,01		0/0/11	45	200	

Кондитерские изделия

№ РЕЦЕП ТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ- ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/ углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	г
701	Сосиска в тесте	Na130,57/K65,63/ Ca20,57/Mg7,53	Карот0,00/В¹0.06/В² 0.05/PP0,53/С0,11	13,76/6,51/ 25,59	151	100	
687	Листики печеные с яблоком	Na130,57/K65,63/ Ca20,57/Mg7,53	Карот0,00/В¹0.06/В² 0.05/PP0,53/С0,11	4,59/2,89/41, 08	209	100	
511	Песочник с изюмом	Na112,65/K140,6/ Ca20,60/Mg14,19	Карот0,00/В¹0.08/В² 0.05/PP0,74/С0,0	7,30/14,35/ 44,67	337	100	
	Хлеб «Рижский», пшеничный	Fe-0.98/Zn- 0.31/Na152.5/B5.7 5/P39.5/K61.25/M g18.75/Ca-8.75	Карот0,00/В¹0.05/В² 0.02/PP0,18/Е-0.55/ B₅-0.15/B₆-0.05/B₉	1.98/0.25/12. 07 1.65/0.3/8.35	58 /43	50	

Сведения о пищевой ценности блюд можно получить у администрации столовой. Компоненты, полученные с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, биологически активные добавки, в блюдах не содержатся. Блюда и процессы их приготовления соответствуют СанПин № 2.3.1324-03, СанПин № 2.3.6.959-00, МБТ 5061-89, СанПин № 2.3.6.1079-01. Нормативный документ - сборник рецептур 1968,1973,1996, 1997,2013г. Справочник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений 2003г, Кулинары предлагают 1990г. Ответственный за формирование цен бухгалтер-калькулятор Голушева И. В (телефон для информации 41-79-37).

ЧЕТВЕРГ

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР. ВЕЩ-ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕНА, РУБ.
-------------	--------------	-------------------	--------------	--------------------	------	--------------	------------

Холодные закуски повара - Тананина Е.А./ Лобанова В.А.

64д	Салат из свеклы с растительным маслом	Na280,76/K162,48/ Ca23,07/Mg12,54	Карот0,00/В*0,01/В* 0,02/РР0,11/С5,64	1,57/7,989,81	117	100	
17	Салат «Восторг» (капуста, морковь, лук, яблоко, чеснок, масло растительное)	Na12,76/K128,14/ Ca23,84/Mg10,85	Карот0,82/В*0,02/В* 0,02/РР0,38/С16,32	1,44/4,51/11, 92	94	100	

Супа повар - Зинченко О.М.

131	Суп картофельный	Na123,6/K505,37/ Ca43,84/Mg40,3	Карот1,07/В*0,23/ В*0,08/РР1,23/С15, 25	1,89/2,18/17, 12	285	250	
161	Суп молочный с макаронными изделиями	Na181,2/K171,89/ Ca152,41/Mg24,0	Карот0,01/В*0,07/ В*0,09/РР0,36/С1,6 8	3,54/4,12/1 1,62	245	250	

Вторые горячие блюда Повар - Вахрушева О.П./ Редькина Н.

324	Котлета рыбная (горбуша)	Na491,16/K150,13/ Ca30,33/Mg17,04	Карот0,75/В*0,22/В* 1,57/РР6,5/С24,45	1,70/6,05/8 74	73	75	
178	Оладьи из печени по-купечески	Na450,32/K166,61/ Ca60,630/Mg13,6	Карот1,02/В*0,16/В* 1,06/РР4,34/С15,48	13,19/9,65/ 10,08	180	100	
218	Суфле из филе куриного (запеченное)	Na829,16/K125,34/ Ca30,09/Mg45,25	Карот0,02/В*0,03/В* 0,14/РР3,71/С1,41	1,64/5,91/2,9 0	71	75	
423	Тефтели с рисом и соусом (говядина)	Na263,76/K460,92/ Ca68,41/Mg39,47	Карот0,05/В*0,04/В* 0,07/РР1,75/С1,80	10,25/14,1 1/13,55	378	115/50	
212	Свекла тушеная	Na3,78/K272,51/С a36,48/Mg18,62	Карот0,05/В*0,02/В* 0,04/РР0,23/С10,78	1,79/4,16/9 53	124	150	
351	Картофельная ватрушка с фаршем мясным (говядина)	Na270,15/K212,0/ Ca45,87/Mg46,05	Карот1,68/В*0,09/В* 0,08/РР1,40/С5,35	5,68/7,99/1 2,92	186	100	
257	Каша молочная геркулесовая с маслом	Na221,96/K140,85/ Ca70,62/Mg34,38	Карот0,02/В*0,11/В* 0,09/РР0,26/С0,61	5,88/4,05/24, 55	394	200/10	

Гарниры и соусы Повар - Зинченко О.М.

487	Рагу овощное	Na417,66/K165,65/ Ca60,54/Mg29,58	Карот0,05/В*5,01/В* 0,07/РР0,78/С5,46	1,88/6,93/1 4,5	192	150	
440	Капуста цветная отварная с маслом	Na205,02/K234,31/ Ca31,35/Mg19,03	Карот0,04/В*0,11/В* 0,11/РР0,66/С77,84	2,41/3,53/4,7 1	63	100/5	
	Масло сливочное	K48/P48/Na2,2/Ca 4,8/Mg0,4/ Na2,2/Zn0,02/Se0. 2	A-0,4/D-2/E-4/C- 12/B1-0,3/B2- 0,34/B5-1,6/B6- 0,5/B9-0,06/B12- 0,8/РР-4/K-16	0,9/81,1/0,1	75	10	

Сладкие блюда Повар - Зинченко О.М.

590	Кисель из ягод (черная смородина)	Na32,0/K350,0/Ca 36,0/Mg31,0	Карот0,10/В*0,03/В* 0,04/РР0,30/С200,0	0,09/0,00/12, 06	97	200	
629	Чай «Гринфилд» с сахаром и лимоном	Na1,74/K36,66/Ca 8,05/Mg8,24	Карот0,00/В*0,00/В* 0,01/РР0,08/С2,9	0,26/0,05/15, 22	60	200	
	Нектары и соки «Любимый»	Na0,01		0/0/11	45	200	

Прейскурант цен на кондитерские и хлебобулочные изделия

Кондитер Южакова Е.А./Елфимова О.В.

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР. ВЕЩ-ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕНА, РУБ.
687	Пирожки печеные с зеленым луком и яйцом	Na130,52/K250,12/ Ca111,85/Mg11,3	Карот0,00/В*0,15/В* 0,08/РР1,06/С15,74	5,42/5,04/2 9,77	265	100	
112	Булочка с маком	Na160,7/K63,25/C a12,66/Mg7,32	Карот0,00/В*0,07/В* 0,05/РР0,64/С0,06	6,03/13,28/45 17	243	100	
687	Гребешок с черносливом	Na173,52/K101,37/ Ca15,76/Mg9,81	Карот0,06/В*0,07/В* 0,06/РР0,72/С0,55	4,90/5,18/4 9,02	247	100	
	Хлеб «Рижский», пшеничный	Fe-0,98/Zn- 0,31/Na152,5/B5,7 5/P39,5/K61,25/M g18,75/Ca-8,75	Карот0,01/В*0,05/В* 0,02/РР0,18/Е-0,55/ B5-0,15/B6-0,05/B9	1,98/0,25/12, 07 1,65/0,3/8,35	58 /43	50	

Сведения о пищевой ценности блюд можно получить у администрации столовой. Компоненты, полученные с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, биологически активные добавки, в блюдах не содержатся. Блюда и процессы их приготовления соответствуют СанПин № 2.3.1324-03, СанПин № 2.3.6.959-00, МБТ 5061-89, СанПин № 2,3,6,1079-01 Нормативный документ - сборник рецептур 1968,1973,1996, 1997,2013г. Справочник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений 2003г, Кулинары предлагают 1990г. Ответственный за формирование цен бухгалтер-калькулятор Голошова И. В (телефон для информации 41-79-37).

ПЯТНИЦА

№ РЕЦЕП ТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ- ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/ углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕНА, РУБ.
--------------------	--------------	----------------------	--------------	------------------------	------	-----------------	---------------

Холодные закуски

38	Салат «Школьные годы» (томаты свежие, огурцы свежие, капуста, масло растительное)	Na242,69/K112,68/ Ca19,25/Mg9,50	Карот0,19/В ⁰ 0,02/В ⁰ 0,02/Р Р0,27/С 15,22	4,76/9,3/3, 12	151	100	
17	Салат «Бурячок» (свекла, зеленый горошек, яблоки, лук репчатый, масло растительное)	Na32,32/K127,94/ Ca15,77/Mg10,56	Карот0,05/В ⁰ 0,02/В ⁰ 0,02/РР0,19/С6,24	2,14/8,11/10, 39	123	100	

Супы

129	Рассольник ленинградский	Na27,5/K499,45/С a25,95/Mg26,97	Карот0,98/В ⁰ 0,11/В ⁰ 0,07/РР1,21/С17,26	1,77/4,62/9,7 8	260	250	
108	Суп лапша домашняя с курой	Na106,37/K58,8/ Ca11,85/Mg10,30	Карот0,01/В ⁰ 0,05/В ⁰ 0,04/РР0,44/С1,0	3,79/8,71/1 9,94	467	250	

Вторые горячие блюда

232	Рыба припущенная (горбуша)	Na197,90/K217,03/С a41,74/Mg24,76	Карот0,00/В ⁰ 0,10/В ⁰ 0,07/РР0,79/С1,11	20,26/6,74/0, 30	143	100	
175	Мясо отварное (говядина)	Na292,25/K263,5/ Ca10,53/Mg21,57	Карот0,21/В ⁰ 0,05/В ⁰ 0,13/РР3,04/С0,32	17,88/11,68/0 42	89	50	
172	Котлета полтавская (говядина)	Na493,14/K270,90/ Ca14,95/Mg24,99	Карот0,02/В ⁰ 0,06/В ⁰ 0,13/РР3,48/С0,08	14,29/14,88/0 22	144	75	
416	Шницель рубленый (говядина)	Na285,34/K140,18/ Ca9,06/Mg15,06	Карот0,01/В ⁰ 0,04/В ⁰ 0,07/РР1,80/С0,00	12,16/1 7,7/8,08	180	75	
244	Запеканка морковная с творогом	Na614,87/K432,61/ Ca166,9/Mg58,74	Карот7,45/В ⁰ 0,20/В ⁰ 0,78/РР1,52/С4,22	6,78/6,61/13, 54	181	100	
261	Каша молочная «Янтарная» с маслом (пшено, яблоки)	Na244,96/K325,02/ Ca131,26/Mg108,3 1	Карот0,01/В ⁰ 0,24/В ⁰ 0,24/РР2,07/С1,3	4,72/8,95/26, 34	409	200/10	

Гарниры и соусы

472	Пюре картофельное с маслом	K509,68/Сa46,33/ Mg22,99	Карот0,03/В ⁰ 0,10/В ⁰ 0,08/РР1,12/С17,30	2,04/3,98/16, 5	165	150	
206	Морковь тушеная с зеленым горошком в молочном соусе	Na417,66/K165,65/ Ca60,54/Mg29,58	Карот0,05/В ⁰ 5,01/В ⁰ 0,07/РР0,78/С5,46	2,55/7,398/ 9,36	180	150	
824	Соус красный основной	Na28,45/K548,95/ Ca67,7/Mg70,28	Карот0,87/В ⁰ 0,22/В ⁰ 0,17/РР2,52/С19,50	3,45/7,71/28, 64	99	50	
	Масло сливочное	K48/P48/Na2,2/Сa 4,8/Mg0,4/ Na2,2/Zn0,02/Se0, 2	A-0,4/D-2/E-4/С- 12/B ₁ -0,3/B ₂ - 0,34/B ₅ -1,6/B ₆ - 0,5/B ₉ -0,06/B ₁₂ - 0,8/РР-4/K-16	0,9/81,1/0,1	75	10	

Сладкие блюда

588	Компот из кураги	Na4,35/K429,55/С a40,20/Mg26,25	Карот0,12/В ⁰ 0,02/В ⁰ 0,05/РР0,75/С1	0,37/0/44,38	114	200	
629	Чай «Гринфилд» с сахаром и лимоном	Na1,74/K36,66/Сa 8,05/Mg8,24	Карот0,00/В ⁰ 0,00/В ⁰ 0,01/РР0,08/С2,9	0,26/0,05/15, 22	60	200	
	Нектары и соки «Любимый»	Na 0,01		0/0/11	45	200	

Кондитерские изделия

№ РЕЦЕП ТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	МИНЕР.ВЕЩ- ВА, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ	белки/жиры/ углевод	ккал	ВЫХОД, ГРАММ	ЦЕНА, РУБ.
687	Пирожки печеные с картофелем и луком	Na269,13/K195,38/ Ca17,79/Mg13,43	Карот0,00/В ⁰ 0,10/В ⁰ 0,07/РР0,96/С4,77	5,01/10, 16/35,2 5	265	100	
697	Расстегай с рыбой (горбуша)	Na193,72/K67,68/ Ca66,68/Mg9,90	Карот0,00/В ⁰ 0,07/В ⁰ 0,05/РР0,55/С0,14	11,79/7, 81/36,7 1	158	100	
110	Булочка «Дорожная»	Na261,50/K126,25/ Ca20,84/Mg29,84	Карот0,00/В ⁰ 0,17/В ⁰ 0,06/РР1,6/С0,00	7,27/15,22/62 ,93	417	100	
	Хлеб «Рижский», пшеничный	Fe-0,98/Zn- 0,31/Na152,5/B5,7 5/P39,5/K61,25/M g18,75/Сa-8,75	Карот0,01/В ⁰ 0,05/В ⁰ 0,02/РР0,18/Е-0,55/ B ₅ -0,15/B ₆ -0,05/B ₉ -	1,98/0,25/12, 07 1,65/0,3/8,35	58 /43	50	

Сведения о пищевой ценности блюд можно получить у администрации столовой. Компоненты, полученные с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, биологически активные добавки, в блюдах не содержатся. Блюда и процессы их приготовления соответствуют СанПин № 2.3.1324-03, СанПин № 2.3.6.959-00, МБТ 5061-89, СанПин № 2,3,6,1079-01. Нормативный документ - сборник рецептов 1968,1973,1996, 1997,2013г. Справочник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений 2003г, Кулинары предлагают 1990г. Ответственный за формирование цен бухгалтер-калькулятор Голошова И. В (телефон для информации 41-79-37).