

Директор _____ /Абрамова Е.С./

ООО "Май-М"

Директор _____

/Краев Е.С./



ПЛАН-МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА (САЛАТЫ,ВИНЕГРЕТЫ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№2, 2018г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100г	1,54	10,74	10,90	146,38	0,03	0,04	0,00	21,30	29,57	29,10	18,08	0,88				
№26, 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100г	100г	6,70	6,95	18,48	163,29	0,29	0,19	0,00	66,99	162,69	287,22	133,98	4,79				
№26, 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ С СЫРОМ 100г	100г	1,43	5,09	8,37	84,99	0,02	0,04	0,00	9,51	35,19	40,99	20,92	1,33				
№4, 2018г	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕЖИХ	100г	1,43	5,08	8,37	84,95	0,02	0,04	0,00	9,50	35,15	40,95	20,90	1,33				
№1, 2018г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100г	100г	2,37	7,06	7,14	101,52	0,03	0,04	0,00	32,64	44,93	36,47	18,69	0,92				
№5, 2018г	САЛАТ ИЗ БЕЛ. КАПУСТЫ СО СВ.ОГУРЦАМИ	100г	2,68	7,47	10,52	120,04	0,03	0,04	0,00	41,79	46,42	32,93	17,68	0,62				
№18, 2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100г	100г	1,88	6,92	8,87	105,31	0,03	0,03	0,00	28,16	34,70	31,45	15,47	0,58				
№47, 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100г	0,94	5,15	3,47	64,01	0,05	0,03	0,00	15,65	16,39	30,04	16,18	0,70				
№45, 2018г	СЕЛДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100г	1,21	6,16	8,93	96,05	0,06	0,04	0,00	12,48	22,94	44,85	20,00	0,85				
№48, 2018г	ВИНЕГРЕТ С СЕЛДЬЮ	100г	5,92	10,73	11,25	165,27	0,09	0,08	5,22	13,80	27,78	110,61	26,31	0,91				
№35, 2018г	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ	100г	5,52	10,52	8,11	149,20	0,06	0,07	5,10	10,90	37,36	106,50	26,59	0,98				
№95/2018г	Борщ с капустой и картофелем(со сметаной)	250/10г	1,59	5,27	9,89	93,36	0,07	0,04	0,00	15,92	16,09	41,97	15,97	0,65				

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№99/2018	РАССОЛЫНИК (СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,41	4,23	13,90	103,32	0,06	0,07	7,50	24,50	44,24	58,00	28,54	1,26
№104/2018	Щи из свежей капусты с картофелем(со сметаной)	250/10г	2,30	6,12	17,38	133,76	0,11	0,07	7,50	18,27	21,40	74,75	26,25	0,98
№114, 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250г	2,53	7,45	9,58	115,45	0,07	0,06	15,00	30,03	41,40	50,30	20,90	0,74
№116, 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250г	6,01	4,18	20,32	143,00	0,25	0,09	20,00	15,25	35,93	89,38	36,43	2,06
№120, 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250г	2,97	3,23	21,00	124,91	0,12	0,07	15,20	19,00	21,69	66,97	25,80	1,03
№119/2018	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	13,87	7,87	19,92	205,98	0,15	0,09	20,00	24,00	18,25	78,05	31,08	1,17
№17, 2018г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,57	7,21	14,97	134,98	0,06	0,05	15,00	20,03	32,10	56,20	21,55	0,68
№29, 2018г	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250г	2,32	7,05	11,55	118,87	0,08	0,06	15,00	20,53	29,00	52,60	20,70	0,74
№143, 2018	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20г	3,84	4,15	25,49	154,67	0,11	0,06	20,00	15,80	22,57	61,52	22,32	0,99

ГАРНИРЫ К СУПАМ

№156, 2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	100г	0,28	2,21	0,46	22,81	0,10	0,10	12,00	70,00	26,72	51,90	17,00	1,41
№186, 2018	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150г	4,42	4,79	28,92	176,45	0,20	0,14	22,25	30,26	19,83	104,50	36,44	1,58
№186, 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150г	4,94	4,29	17,96	130,20	0,14	0,16	26,25	36,44	56,25	112,20	52,37	1,64
№186, 2018	КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ	150г	10,80	13,10	29,22	277,97	0,12	0,21	62,25	72,27	131,54	140,76	37,13	1,79
№268, 2018г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150г	150г	13,96	20,39	3,63	253,86	0,09	0,52	281,50	0,54	129,86	242,23	20,33	2,46
№279, 2018г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/40г	28,50	14,72	48,58	418,98	0,12	0,50	31,50	1,05	354,58	405,43	58,21	0,89
№286, 2018г	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150г	24,61	10,37	34,40	308,26	0,09	0,38	34,30	0,29	173,78	274,09	37,02	0,82
			БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ											
			БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ											
			2,96	0,38	17,85	86,63	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	24,38	5,25	0,41

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

№295, 2018г	РЫБА ОТВАРНАЯ	100г	14,05	3,57	1,38	93,87	0,10	0,11	34,00	0,77	48,38	216,13	49,11	0,75
№299, 2018г	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140г	140г	18,85	8,01	8,84	182,82	0,04	0,04	0,00	6,97	14,03	30,01	16,83	0,53
№314, 2018	КАЛЫМАРЫ В СОУСЕ	125г	29,09	3,56	0,90	151,95	0,29	0,15	0,00	2,42	64,64	404,00	145,44	1,78
№300, 2018г	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРПОФЕНОМ ПО-РУССКИ	240г	20,96	12,13	23,90	288,61	0,16	0,09	20,00	24,00	15,03	77,91	29,73	1,21
№311, 2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100г	100г	18,91	12,06	9,73	223,08	0,05	0,14	65,50	2,02	34,92	80,28	9,06	0,95
№311, 2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100г	100г	22,90	29,69	7,22	387,70	0,03	0,05	87,50	0,11	33,70	31,03	4,14	0,19

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ

№ 324, 2018	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	105г	4,12	6,62	17,45	145,83	0,06	0,03	0,00	8,78	15,01	60,66	19,27	0,99
№323, 2018г	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСИЛВОМ	100г	16,57	21,79	8,30	295,56	0,07	0,03	0,00	5,31	25,39	204,80	42,62	2,12
№328/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220г	23,60	27,68	20,34	424,92	0,22	0,09	0,00	25,72	33,06	321,98	65,17	3,25
№ 330, 2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 250г	250г	20,65	27,11	52,15	535,13	0,12	0,05	0,00	2,32	27,13	301,01	70,30	2,43
№331, 2018г	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	70г	19,50	22,26	2,46	288,15	0,08	0,01	0,00	3,08	24,08	240,16	36,38	2,09
№325, 2018г	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУШЕВСКИ	100г	18,21	8,34	17,18	216,64	0,29	1,83	6605,00	26,99	22,04	301,31	23,34	6,18
№329, 2018	БИГУС	200г	17,75	22,95	27,74	388,52	0,23	0,11	0,00	33,65	35,40	260,98	62,74	3,00
№328, 2018г	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/50г	25,93	31,30	10,81	428,66	0,13	0,08	0,00	71,65	94,97	309,25	68,40	3,26
№332, 2018г	ОВОЩИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	200г	16,33	21,69	3,46	274,42	0,07	0,04	47,30	2,27	39,55	202,04	32,03	1,65
№334, 2018г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200г	200г	19,11	22,10	22,31	364,56	0,22	0,17	0,00	279,18	50,97	245,62	56,33	3,02
№336, 2018г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВДИНЫ С РИСОМ(ПАРОВЫЕ)	100г	25,66	28,88	28,55	476,74	0,28	0,14	26,75	33,16	37,83	360,31	76,37	3,77
№ 339, 2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВДИНЫ 100г	100г	12,91	14,41	18,16	253,96	0,06	0,01	4,00	0,08	12,43	159,23	28,29	1,35
№ 350, 2018	ЕЖИК ИЗ ГОВДИНЫ С РИСОМ (70/30г(7-11))	70/30г	18,53	20,25	15,60	318,77	0,10	0,04	0,00	0,32	48,99	227,59	37,76	1,99
№348, 2018г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВДИНЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ 70/30	70/30г	10,91	14,65	14,09	231,86	0,07	0,06	16,00	3,19	53,91	155,76	26,55	1,21
№356/2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100г	10,67	11,06	8,87	177,72	0,06	0,01	6,00	3,17	17,45	131,29	21,47	1,26
			17,86	18,55	7,66	269,02	0,29	2,08	7690,75	30,80	41,93	317,24	20,09	6,52

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

№372, 2018	БИТОЧЕК ПРИПУШЕННЫЙ 100г	100г	12,85	14,13	10,10	218,88	0,08	0,13	24,24	1,40	37,42	126,28	16,69	0,97
371, 2018г	КНЕПИ ИЗ КУР С РИСОМ 100г	100г	14,20	15,14	7,34	222,44	0,10	0,17	53,72	1,98	28,37	175,90	24,07	1,34
№366, 2018	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	14,05	12,61	0,30	170,85	0,09	0,15	40,00	2,36	15,12	162,09	19,50	1,33
№367, 2018г	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (100г)	100г	10,11	14,96	4,47	192,88	0,08	0,12	59,62	5,65	20,12	112,33	18,89	1,08
№374, 2018	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100г	10,93	13,09	11,23	206,47	0,09	0,17	32,01	1,55	84,97	144,77	20,21	0,87
№ 375, 2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ(250)	250г	16,95	25,42	47,20	485,33	0,13	0,16	31,82	4,26	25,22	228,08	50,00	1,83
№176/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200г	14,15	16,96	17,15	277,79	0,20	0,21	33,60	22,60	28,84	201,79	45,57	2,17

ГАРНИРЫ

№202/2018г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200г	200г	7,64	7,78	37,91	252,23	0,00	0,13	32,00	4,32	13,92	181,20	120,00	4,04
№286, 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200г	200г	7,58	10,27	48,40	316,31	0,12	0,04	38,00	0,00	15,20	62,06	10,88	1,11
№379/2018	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 200г	200г	2,49	10,09	20,29	181,93	0,15	0,09	0,00	24,90	12,45	72,40	28,64	1,12
№388, 2018г	РИС ОТВАРНОЙ	200г	5,13	7,24	53,71	300,55	0,06	0,04	36,00	0,00	7,92	110,70	36,00	0,74
377, 2018г	ПЛОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200г.	200г	4,35	7,95	29,41	206,56	0,22	0,17	36,00	33,87	56,76	128,64	43,14	1,56
№380, 2018г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200г	7,42	9,96	23,99	215,33	0,11	0,13	36,00	109,57	122,83	95,87	50,17	1,92
№387, 2018г	РИС, ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ	200г	5,50	5,77	53,68	288,64	0,07	0,06	28,00	5,40	9,62	114,21	40,65	0,98
№176/2018	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	200г	6,07	15,82	19,83	245,96	0,12	0,21	72,00	27,28	136,14	140,21	45,27	1,06
№331, 2018г	БОБОВЫЕ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	200г	0,77	6,42	4,60	79,24	0,02	0,02	35,20	3,60	4,25	10,49	4,45	0,24

СОСЫ ХОЛОДНЫЕ

№430,2018г	МАРИНАД ОВОШНОЙ БЕЗ ТОМАТА	100г	1,25	10,11	25,27	197,12	0,05	0,05	0,00	0,00	12,68	42,58	64,33	28,12	0,68	
№429,2018г	МАРИНАД ОВОШНОЙ С ТОМАТОМ	100г	2,42	10,09	14,02	156,63	0,08	0,08	0,00	0,00	25,23	35,45	58,88	35,90	1,24	
№432,2018г	ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА	100г	0,00	49,95	4,23	466,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	1,00	0,00	0,01	
НАПИТКИ																
№461,2018г	ЧАЙ КАРДАЕ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
№459,2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	10,26	41,34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,71	1,65	0,93	0,06	
№460,2018г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	1,50	1,25	12,41	66,89	0,02	0,08	0,00	0,45	63,33	47,54	7,52	0,08		
№457,2018г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	10,05	40,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,04	0,02	0,03		
№470,2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 200)	200г	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	20,00	1,20	248,00	190,00	30,00	0,20		
№470/2018г	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	40,00	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20		
№470/2018г	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА 200)	200г	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05	0,00	0,27	37,80	28,50	4,50	0,03		
№494,2018г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМА)	2000/0,2г	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,02	0,00	1,44	1,43	1,17	0,67	0,07		
№494,2018г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГИ)	200г	0,74	0,16	0,16	36,02	0,05	0,03	0,00	0,00	26,05	41,28	13,44	1,01		
№486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (ЯБЛОК)	200г	1,92	0,11	33,83	144,02	0,04	0,07	0,00	1,48	59,65	54,02	38,85	1,23		
№495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	0,22	0,22	25,44	104,66	0,02	0,01	0,00	5,60	34,31	23,49	6,16	5,04	1,29	
№487/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200г	0,67	0,03	32,96	134,79	0,01	0,01	0,00	0,61	34,31	23,49	6,16	5,04	1,88	
№496/2018	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,22	0,22	25,44	104,66	0,02	0,01	0,00	5,60	9,56	6,16	5,04	1,29		
№501,2018г	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	0,68	0,28	24,62	103,73	0,01	0,06	0,00	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65		
494,2018г	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200г	0,00	0,00	24,00	96,00	0,04	0,20	0,01	8,00	40,00	36,00	20,00	0,40		
№496,2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	24,62	103,73	0,01	0,06	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,03	

МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

№538,2018	ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ	50г	4,13	4,04	26,10	157,30	0,07	0,04	26,00	0,03	16,03	41,29	6,73	0,49	
№546,2018г	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	7,92	4,22	27,01	174,02	0,07	0,10	25,35	0,05	37,66	83,73	11,74	0,62	
№547,2018	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№548,2018	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75г	1,20	4,20	45,60	402,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№550,2018	МАННИК	65г	3,93	4,54	21,55	142,78	0,04	0,10	41,55	0,17	39,26	58,75	7,80	0,51	
№540,2018г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	90г	6,68	10,45	39,63	279,30	0,08	0,11	57,56	10,66	33,20	66,81	16,12	0,70	
№536,2018г	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ,ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕПЛЕ	100г	11,83	16,90	32,38	328,97	0,20	0,13	9,75	0,00	31,35	145,12	19,97	1,74	
№537,2018	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100г	9,92	11,29	27,99	253,25	0,07	0,07	16,05	11,99	24,61	48,11	14,06	0,71	
№520,2008г	СПОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	75г	6,13	6,78	48,33	278,84	0,09	0,06	42,95	0,03	21,91	60,60	9,16	0,78	
№521,2008г	СПОЙКА С ПОВИДЛОМ	60г	5,46	12,22	37,14	280,35	0,08	0,06	68,30	0,04	14,24	50,21	7,63	0,75	
320/2008	СПОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	100г	4,05	7,06	37,53	229,90	0,06	0,02	0,00	0,02	13,75	35,96	6,49	0,47	
№523,2003	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	100г	7,49	24,34	214,15	1105,63	0,09	0,06	17,00	0,10	23,00	57,87	10,09	1,50	
№546,2018г	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	7,92	4,22	27,01	174,02	0,07	0,10	25,35	0,05	37,66	83,73	11,74	0,62	
330/2008	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85г	5,70	4,28	39,33	218,60	0,06	0,03	8,95	0,15	10,99	35,20	7,51	0,82	
№506,2003	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60г	4,61	1,51	36,92	179,70	0,08	0,05	13,25	0,00	10,01	48,68	7,24	0,65	
5172003	ПИРОЖОК ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАЛУСТОЙ	75г	14,57	14,84	29,97	311,67	0,13	0,40	208,40	16,80	69,70	201,60	21,88	2,69	
№535,2008г	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С МЯСОМ	60г	9,84	11,00	23,36	231,85	0,08	0,05	26,75	0,47	14,79	111,96	16,46	1,12	
№520,2003	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	75г	5,06	5,35	39,94	228,11	0,09	0,07	17,50	2,32	15,37	55,23	9,70	1,22	
№577,2013	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	5,74	7,49	22,21	116,68	0,05	0,09	50,15	0,04	30,29	62,53	8,06	0,49	
335/2008	ПРЕВЕШОК СО СЛАДОЙ НАЧИНКОЙ.	60г	6,47	6,70	45,27	267,28	0,02	0,02	22,33	0,08	4,34	12,28	2,32	0,29	
№492,1996г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50г	4,47	1,65	29,52	150,80	0,07	0,05	17,50	0,00	10,09	44,97	6,47	0,61	
№330,2008г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 75г	75г	9,92	5,30	33,81	218,05	0,09	0,13	31,59	0,06	47,10	104,90	14,71	0,78	