Согласовано:
Директор МБОУ
Гимназия №52
_____С.В.Светличная

Утверждаю:
Директор МУП
«столовая №1
_____Л.А.Губарева

Примерное меню комплексных обедов за наличный расчет для учащихся школ

НА СУММУ 60-00 РУБЛЕЙ

Наименование блюд	Выход	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТ. ЦЕННОСТЬ	
Вариант 1-						
СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250\35	12	10.9	8.3	155	
ФИЛЕ КУРИНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50\ 5	11.3	12.7	12	112	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	70	1.8	3.9	35	299	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.6		14	44	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200			28	112	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	0.9	23	188	
Вариант 2-						
БОРЩ С КАРТОФ.И СВЕЖ КАПУСТОЙ. СО СМЕТАНОЙ Т\О	250\ 10	4.8	4.1	12	167	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	40\ 100	4.5	6.2	26	338	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25			23	56	
ЧАЙ С САХАРОМ\ ЛИМОНОМ	200\ 7			15	67	
СДОБА К ЧАЮ	50	4.9	3.7	23	199	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	0.9	23	188	
Вариант 3-						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СО СМ Т\О	250/10	4.7	4.3	22	165	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50\50	4.3	4.9	22	144	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100\ 10	4.9	5	18	177	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1.1	2	12	88	
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	200			22	112	
БАТОН ДОМАШНИЙ	30	1.2	0.9	23	188	
Вариант 4-						

СУП – ЛАПША МОЛОЧНАЯ С\М	200\5	3.8	5.7	33	321	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН МОЛОКОМ	120/25	5.1	5.2	18	122	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	57	
БУЛОЧКА ХЛЕБНАЯ	30	1.2	0.9	23	188	
ВАРИАНТ 5						
СУП КАРТОФ С БОБОВЫМИ ИЗД	250	4.4	3.9	23	155	
БИШТЕКС НАТУРАЛЬНО-РУБЛЕННЫЙ	53	8.6	6.9	12	112	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	2.	3.8	18	190	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ	30	1.8	1	12	88	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200\7\15			15	57	
БАТОН ДОМАШНИЙ	30	1.2	0.9	23	188	
ЯБЛОКО	100			12	88	
Вариант 6						
СУП КАРТОФ. С КЛЕЦКАМИ	250	3.8	3.3	23	145	
ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	50\50	3.1	4.5	12	122	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100\ 5	2	3.8	18	190	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50\15	1.8	3.9	23	199	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	57	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	3.8	18	190	
Вариант 7						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО\ СМ	250\ 10	2.9	3.1	18	145	
ЭСКАЛОП	50	1.8	2.9	12	111	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100		1.8	12	88	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	3.9	5.3	23	221	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	57	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	0.9	23	188	
Вариант 8						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ\ САХАРОМ	200\ 5\ 10	4.1	4.9	33	288	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ\ САХАРОМ	100\10\15	3.2	4.1	22	190	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	3.8	12	190	
Вариант 9						
СУП КАРТОФ. С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250\ 30	11.7	10.7	18	166	
МЯСО ТУШЕНОЕ	40\ 40	2.1	3.1	22	88	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100\5	4.9	5	18	177	

СЛИВОЧНЫМ						
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.1	2.6	12	55	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			15	57	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	0.9	23	188	
Вариант 10						
СУП КАРТОФ. С КРУПОЙ С МЯСОМ	250\25	11	10.4	22	166	
АЗУ	25/ 100	4.2	4.9	33	302	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15			11	34	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200			22	112	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	0.9	23	188	
Вариант 11						
СУП КАРТОФЕЛЬ с горохом	250	3.3	3.9	22	155	
БЕФСТРОГАНОВ	50\50	3.9	4.7	12	112	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С\	100\5	1.8	3.9	35	299	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1.1	2	12	88	
СОК ФРУКТОВЫЙ	100			28	112	
БУЛОЧКА ХЛЕБНАЯ	30	1.2	0.9	23	188	
Вариант 12						
БОРЩ С КАРТОФ. И КАПУСТОЙ С\М	250\ 10	2.1	2.8	18	155	
РЫБА \ ХЕК\ТУШЕН. В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75\ 75	4.2	5.1	28	255	
ПОМОДОР СВЕЖИЙ	20			11	55	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200\ 7			15	57	
БАТОН ДОМАШНИЙ	50	1.2	0.9	23	188	
РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ	100	4.2	4.9	33	322	