

Утверждаю

Директор ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

 /Базаева В.А./

09.01.2024г.



Согласовано
Директор МБОУ «Лицей Классический» г. Самара

 /Титов А.Е./

09.01.2024г.



**СВОБОДНЫЙ ВЫБОР БЛЮД
для учащихся
общеобразовательных учреждений
городского округа Самара**

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР БЛЮД

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Салат из моркови с сахаром	100	1,18	0,09	10,83	49	62
Салат из свеклы отварной	100	1,36	5,36	8,03	86	52
Салат из свеклы с яблоками	100	1,06	5,42	10,62	96	54
Салат из моркови с яблоками	100	1,02	0,16	8,96	41	59
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,12	4,55	10,18	86	46
Икра морковная	100	1,6	6,66	9,21	103	75
Икра свекольная	100	1,76	6,66	10,6	109	75
Салат витаминный	100	0,79	5,44	4,93	72	48
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	5,39	3,48	66	24
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0,81	4,47	2,42	53	21
Сельдь с луком	100	9,52	16,54	3,32	200	76
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,37	5,36	6,4	79	55
Винегрет овощной	100	1,17	8,92	6,83	112	67
Сельдь с картофелем	100	5,81	9,39	10,38	149	77
Салат овощной с яблоками	100	1,1	0,18	6,72	33	56
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,7	5,49	9,35	94	42
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,58	5,43	7,73	87	53
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,05	5,38	3,57	67	27
Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,47	8,57	80	45
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,64	6,3	9,68	106	40

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Солянка домашняя со сметаной и зеленью	200/10/1	4,32	7,92	6,73	116	1002
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	9,6	84	88
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/200/ 1	4,47	3,36	15,29	109	103/105
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/10/1	1,65	5,42	9,6	86	88
Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/200/ 1	7,22	4,58	14,41	128	81
Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/200/ 1	4,94	6,11	8,76	110	99
Суп картофельный с клецками и птицей с зеленью	12,5/200/ 1	4,71	5,92	24,98	162	108/109
Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/200/ 5/1	4,62	5,13	9,36	102	82

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Перец, фаршированный мясом и рисом	130/30	12,38	9,5	23,55	226	286
Жаркое по-домашнему	180	10,84	13,42	19,29	241	259
Плов из говядины	180	12,12	13,72	35,36	320	265
Голубцы с мясом и рисом со сметанно-томатным соусом	108/50	9,37	10,58	9,97	173	287/331
Запеканка картофельная с мясом	180	12,31	13,81	30,83	297	284
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	60	9,1	9,16	12,84	165	268
Гуляш из говядины	80	11,42	12,43	2,11	166	260
Бефстроганов	80	12,11	17,09	4,13	219	250
Котлета отбивная из свинины	60	10,84	27,87	4,33	312	1057
Шницель натуральный рубленый	75	12,32	19,7	7,4	246	267
Пельмени мясные отварные с маслом	150/5	15,23	9,65	26,65	254	392
Зразы рубленые	70	9,06	13,9	8,28	195	274

Плов из птицы	190	13,9	10,26	36,44	294	291
Рагу из птицы	180	9,98	7,11	17,94	280	289
Котлета натуральная из птицы с сыром	65	14,96	8,41	0,76	179	1016
Котлета рубленая из птицы	75	11,91	9,5	8,18	166	294
Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	125	290/331
Шашлычок школьный	100	21	16,92	0,2	216	1080
Котлета отбивная из птицы с сыром	75	19,03	5,58	0,25	127	1081
Птица отварная	50	10,5	8,46	0,1	108	288

Печень по-строгановски	100	13,22	10,52	3,6	162	255/332
Оладьи из печени	75	13,59	12,59	4,07	185	282
Шницель рыбный натуральный	50	7,28	5,52	3,61	93	235
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,6	8,18	4,69	143	229
Рыба жареная	75	13,14	7,31	2,82	130	230
Тефтели рыбные с соусом	90	7,98	7,4	8,95	134	239/331
Рыба, запеченная со сметанным соусом	125	14,69	9,56	5,49	167	232/330
Рыба, запеченная с картофелем со сметанным соусом	210	19,33	18,96	27,99	360	232/330
Котлета рыбная	75	11,97	11,1	8,87	183	234

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	321
Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	306
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	309
Рагу из овощей	150	2,54	6,22	14,22	123	143
Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	304
Пюре картофельное	150	7,18	5,36	34,13	250	302
Картофель отварной с маслом	150	3,07	4,73	20,07	135	312
Картофель запеченный	150	2,86	4,14	22,3	142	310
Блинчики со сгущенным молоком	100	2,42	9,24	19,07	169	1054
Блинчики с мясом	100/20	6,34	5,35	38,57	228	399
Блинчики с маслом	30/50	8,57	4,28	14,62	131	1055
	50/5	2,53	5,36	14,23	115	399

Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	388
Чай с лимоном	200/15	0,21	0,04	11,33	46	377
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45		24,59	100	349
Компот из кураги	200	1,04		34	140	348 д
Напиток из свежей вишни	200	0,19	0,11	15,97	66	1023
Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65	1028
Напиток из черной смородины	200	0,24	0,04	15,15	62	1027
Напиток из свежих яблок и чер.смородины	200	0,15	0,07	15,57	64	1026
Напиток из ежевики	200	0,36	0,11	14,62	61	1020
Напиток из малины	200	0,19	0,07	15,52	93	1022
Напиток из клубники	200	0,19	0,09	15,06	62	1021
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024