

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ №241
им. Героя России Г.А.Кичкайло
Байкова Н.Э.



МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюд/состав	Выход	ККАЛ	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Гарниры, овощные и вегетарианские блюда						
Гречка отварная (крупа гречневая, соль, масло)	150	178	4,9	1,2	21,5	40
Макароны отварные (макароны, соль, масло)	150	195	14	1,1	59	40
Макароны с сыром (макароны, соль, сыр, масло)	150	226	13,8	3,1	58,4	60
Рис отварной (рис, соль)	150	184	2,3	0,5	24,8	40
Картофель отварной (картофель, соль, масло)	150	134,5	2,3	0,9	15,1	60
Картофельное пюре (картофель, соль, молоко)	150	156,4	2,1	4,6	8,5	60
Картофель по-деревенски (картофель, масло, соль)	150	421	4,7	18,9	26,6	60
Картофель запеченный (картофель, соль, масло)	150	222	3,8	12,6	24,5	60
Завтраки						
Каша рисовая на молоке (рис, молоко, сливочное масло, соль, сахар)	150	544	12,3	5,1	31,2	40
Каша гречневая на молоке (гречка, молоко, соль, сахар, сливочное масло)	150	522	10,2	5,8	28,8	40
Каша геркулесовая на молоке (геркулес, молоко, соль, сахар, сливочное масло)	150	476	8,9	6,1	24,6	40
Каша пшенная на молоке (пшено, молоко, соль, сахар, сливочное масло)	150	489	9,5	5,8	27,9	40
Каша манная на молоке (манка, молоко, соль, сахар, сливочное масло)	150	544	10,3	5,4	32,6	40
Каша дружба на молоке (пшено, рис, молоко, соль, сахар, сливочное масло)	150	511	9,5	5,7	30,4	40
Творожная запеканка с изюмом (творог, яйцо, манка, сахар, разрыхлитель, изюм, сметана)	150	305	15,8	22,6	31,5	80
Сырники творожные (творог, яйцо, мука, сахар, масло)	100	296	16,1	21,4	32,1	80
Сырники с изюмом (творог, яйцо, мука, сахар, изюм, масло)	100	298	17,1	20,1	31,2	80
Блины классические (молоко, мука, яйцо, масло растительное, сахар, соль, масло сливочное)	50	145	5,7	4,3	22,3	25
Блины с творогом (молоко, мука, яйцо, сахар, соль, масло растительное, творог)	100	134	9,8	6,1	19,8	45
Блины с ветчиной и сыром (молоко, мука, яйцо, масло растительное, соль, сахар, ветчина, сыр)	100	268	7,9	5,6	26,3	45
Блины с курицей (молоко, мука, яйцо, масло растительное, соль, сахар, курица отварная, лук репчатый)	100	255	8,9	4,9	24,3	45
Оладьи (кефир, мука пшеничная, яйцо, соль, сахар, ванильный сахар, масло растительное)	100	245	6,4	25,7	37,4	45
Сосиска отварная	50	134,1	5,72	12,9	2,6	60
Омлет (скрэмбл) классический (яйцо, молоко, соль, масло, перец)	120	198	12,6	10,4	3,8	75
Омлет (скрэмбл) с ветчиной и сыром (яйцо, молоко, ветчина, сыр, соль, перец, масло)	120	284	10,1	16,6	22,1	75
Омлет (скрэмбл) с сыром (яйцо, молоко, сыр, соль, перец, масло)	120	244	9,9	15,1	19,8	75
Салаты и холодные закуски						
Салат из капусты с зеленью (капуста белокочанная, укроп, масло растительное)	100	48	3,1	2,7	6,1	40

Салат из капусты с зеленым горошком (капуста белокочанная, масло растительное, горошек зеленый)	100	51,1	3,4	2,4	6,7	40
Салат из капусты с кукурузой (капуста белокочанная, масло растительное, кукуруза)	100	52	3,3	2,4	6,4	40
Салат из капусты с морковью (капуста белокочанная, морковь, масло растительное)	100	47,1	3,6	2,5	6,7	40
Салат из капусты с огурцом (капуста белокочанная, огурец свежий, масло растительное)	100	48	3,1	2,4	6,7	40
Салат из капусты с помидором (капуста белокочанная, помидор, масло растительное)	100	69	5,1	1,1	5,4	40
Салат из капусты, огурцов и помидоров (капуста белокочанная, огурец свежий, помидор, масло растительное)	100	49,1	4,2	3,1	6,1	40
Салат витаминный (капуста белокочанная, яблоко, лук репчатый, масло растительное)	100	82	4	1	10	40
Винегрет (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурец соленый, зеленый горошек, масло растительное, соль)	100	123	10	10	6	40
Салат из моркови со сметаной (морковь, сметана)	100	68	2,1	9,1	9,3	40
Салат из моркови с соусом школьным и чесноком (морковь, соус школьный, чеснок)	100	145	3,1	19,8	21,4	40
Салат из моркови с сыром (морковь, сыр, соус школьный)	100	143	3,1	18,9	23,1	40
Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, соус школьный)	100	145	3,1	19,8	21,4	40
Салат из квашеной капусты с зеленым луком (капуста, морковь, соль, сахар, лавровый лист, семена укропа, лук зеленый, перец)	100	67	4,1	14,1	21,3	40
Салат из огурцов с зеленью (огурцы, сметана, укроп, петрушка, соль)	100	64	5	1	4	40
Салат овощной (огурец, помидор, лук, зелень сметана или масло растительное)	100	64	5	1	4	40
Салат Оливье с колбасой (картофель, колбаса, яйцо, огурец, зеленый горошек, морковь, соус школьный)	100	298	14,1	16,9	21,1	80
Салат Столичный с курицей (курица, картофель, морковь, яйцо, горошек зеленый, огурец, соус школьный)	100	277	15,1	13,5	24,5	80
Цезарь с курицей (лист салата, помидор, курица, сухари, сыр, чеснок, соус "Цезарь")	90	366	7,9	15,9	6,7	80
Салат Немецкий с колбасой (колбаса, огурец маринованный, лук, сыр, зелень, майонез, сметана, горчица, соль, перец)	100	178	8,8	22	9,8	80
Салат Нежность с ветчиной (ветчина, сыр, огурец, яйцо, чеснок, майонез, специи)	100	202	12,6	9,9	12,7	80
Первые блюда						
Бульон куриный с яйцом (бульон куриный, куриное филе, яйцо отварное)	200	93	24,1	4,1	11,4	45
Суп-лапша куриная (бульон куриный, куриное филе, лапша, картофель, морковь, лук)	200	198	6,8	4,8	12,8	50
Суп куриный с картофелем (куриный бульон, куриное филе, картофель, лук, морковь)	200	166	8,8	6,7	14,1	50
Суп куриный с рисом (куриный бульон, куриное филе, рис, картофель, лук, морковь, соль, перец)	200	145	8,1	4,5	11,3	50
Щи с мясом со сметаной (говядина, говяжий бульон, капуста, картофель, лук, морковь, сметана, соль, перец)	200	234	12,8	12,4	11,7	55
Щи с курицей со сметаной (курица, куриное филе, картофель, лук, морковь, капуста, сметана, соль, перец)	200	198	11,1	8,4	12,6	50

Щи из квашеной капусты (бульон, капуста квашеная, картофель, лук, морковь, чеснок, укроп, петрушка, томатная паста, соль, перец, лавровый лист)	200	99	4,1	6,1	14,9	50
Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной (говядина, бульон говяжий, капуста квашеная, картофель, лук, морковь, лавровый лист, зелень, сметана, соль, перец)	200	244	13,4	12	12,6	55
Борщ с мясом и сметаной (говядина, бульон говяжий, картофель, лук, морковь, свекла, капуста, томатная паста, сметана, соль, перец)	200	193	10,9	7,4	24,2	55
Борщ с курицей и сметаной (курица, бульон куриный, картофель, лук, морковь, сметана, соль, перец, свекла, капуста, томатная паста)	200	174	10,1	6,8	21,1	50
Рассольник с мясом (говядина, бульон говяжий, перловка, картофель, лук, морковь, огурцы соленые, зелень, лавровый лист, чеснок, соль, перец, томатная паста)	200	223	13,1	6,4	19,1	55
Рассольник с курицей (куриное филе, бульон куриный, перловка, картофель, лук, морковь, томатная паста, огурец соленый, зелень, лавровый лист)	200	245	12,1	1,4	27,4	50
Уха по-Ростовски (рыбный бульон, филе рыбы, картофель, лук, морковь, лавровый лист, соль, перец, помидор)	200	211	18,7	6,2	19,9	55
Суп с фрикадельками (фарш свино-говяжий, картофель, лук, морковь, соль, перец, укроп, петрушка)	200	154	7,6	5,9	11,4	55
Гороховый суп с копченостями и мясом (горох, реба копченые, сосиски копченые, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, перец)	200	403	18,4	25,3	28,8	55
Суп рисовый с мясом (говядина, бульон говяжий, картофель, лук, морковь, рис, соль, перец, зелень)	200	134	2,1	2,1	4,7	55
Горячие рыбные блюда						
Котлета рыбная (филе рыбы, соль, хлеб, яйцо, молоко, лук, перец, масло растительное)	90	145	23,4	22,7	6,1	105
Рыба под маринадом (филе рыбы, лук, морковь, масло растительное, томатная паста, мука, лавровый лист, соль, сахар, уксус, перец)	90	180	19	19,2	8,8	110
Рыба в польском соусе (филе рыбы, масло сливочное, сок лимона, яйцо, соль, перец, лук, лавровый лист)	90	175	12	18,2	7,9	110
Рыба в бризоле (филе рыбы, яйцо, мука, масло растительное, соль, перец)	90	223	14,6	21,5	9,9	110
Рыба запеченная с помидором (филе рыбы, помидоры, сметана, чеснок, соль, перец, сыр)	90	198	12	18	5	110
Рыба в кляре (филе рыбы, яйцо, молоко, соль, мука, перец, растительное масло)	90	240	9,9	23,6	10,9	110
Тефтели рыбные (филе рыбы, хлеб, яйцо, масло растительное, лук, морковь, сметана, соль, перец)	90	185	12,4	17,4	11,5	105
Рыба на пару (филе белой рыбы, соль)	90	199	8,8	2,3	10,7	110
Горячие блюда из птицы						
Филе куриное запеченное с ветчиной и сыром (куриное филе, ветчина, сыр, специи, масло растительное)	90	285	25,8	9,8	5	115
Филе куриное запеченное с помидором (куриное филе, помидор, специи, масло растительное)	90	255	26,3	7,8	9	115
Куриная поджарка в томатном соусе (куриная грудка, лук, томат, масло растительное, зелень, специи)	75/75	155	24,1	8,8	12,3	115
Куриное филе в сметанном соусе (куриная грудка, лук, сметана, мука, зелень, специи)	75/75	169	19,7	21,5	4,5	115

Котлета куриная (куриное филе, лук, чеснок, хлеб, молоко, яйцо, специи, масло растительное)	90	170	18,4	18	4,6	105
Биточки из курицы на пару (куриное филе, лук, специи, яйцо)	90	155	16,9	23,6	4,1	105
Тефтели из курицы на пару (куриное филе, рис, яйцо, специи, лук)	90	166	14,1	26,9	5	105
Тефтели из курицы в соусе (куриное филе, лук, чеснок, яйцо, рис, мука, томатная паста, специи)	90	198	14,6	2,3	10,9	105
Зраза куриная с яйцом (куриный фарш, яйцо, чеснок, зелень, соль)	90	188	14,1	19,2	7,2	105
Рагу из курицы (курица, картофель, лук, морковь, специи, масло растительное, капуста)	150	360	12,5	18,5	4,1	115
Котлета пожарская (куриное филе, панировочные сухари, масло, сливки, лук, специи)	90	198	18,5	5,4	10,9	105
Жаркое с курицей (курица, картофель, лук, морковь, помидор, масло, специи)	150	369	27	5,1	11,5	115
Курица в омлете (куриная грудка, сыр, яйцо, специи, зелень, молоко, специи, масло растительное)	90	277	19,7	5,9	15,9	115
Курица бризоль (филе куриное, яйцо, мука, масло растительное, специи)	90	298	27	15,1	10,7	115
Шницель куриный (куриное филе, панировочные сухари, мука, соль, яйцо, растительное масло)	90	233	18,4	15,5	7,9	115
Плов с курицей (рис, курица, морковь, лук, масло растительное)	150	456	13,2	22,2	4,1	115
Мясные горячие блюда						
Котлета студенческая (мясной фарш, батон, лук, крахмал, соль, перец, масло растительное)	90	188	12,4	8,9	7,9	105
Биточки мясные жареные (фарш мясной, куриное яйцо, лук репчатый, мука, сливочное масло, перец, соль)	90	230	13,6	15,1	9,6	105
Биточки мясные на пару (мясной фарш, куриное яйцо, батон, масло сливочное, молоко, манная крупа, соль, специи)	90	189	12,7	8,8	6,5	105
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе (фарш мясной, рис, морковь, яйцо, томатная паста, сметана, мука, соль, перец)	90	199	11,5	9,9	5,6	105
Тефтели в сметанном соусе (фарш мясной, рис, сметана, сыр, чеснок, крахмал, соль, перец)	90	232	10,5	13,6	6,9	105
Ежики мясные (фарш мясной, рис, лук, яйцо, чеснок, томатная паста, мука, соль, сахар)	90	178	9,8	9,8	8,8	105
Свинина по-французски (филе свинины, помидор, сыр, соль, перец)	90	350	11,2	20,5	4,5	120
Запеканка картофельная с мясом (картофель, фарш мясной, лук, чеснок, масло сливочное, яйцо, сыр, соль, масло растительное)	150	396	9,8	11,3	10,9	115
Плов со свиной (свинина, рис, морковь, лук, масло, специи, чеснок)	150	550	7,5	27,4	10,7	115
Котлета домашняя (фарш свино-говяжий, лук, яйцо, чеснок, хлеб, молоко, соль, мука, специи, масло растительное)	90	260	9,8	21,4	4,5	105
Котлета по-хлыновски (фарш свиной, картофель, лук, яйцо, соль, перец, панировочные сухари, масло растительное)	90	270	10,4	20,5	8,8	105
Котлета из свинины (фарш свиной, лук, яйцо, чеснок, хлеб, молоко, соль, мука, специи, масло растительное)	90	299	9,6	19,8	7,6	105
Шницель из свинины (свинина, яйцо, мука, панировочные сухари, соль, перец, масло растительное)	90	360	10,4	17,4	9,9	120
Жаркое со свиной (свинина, картофель, лук, морковь, чеснок, соль, специи, масло)	150	512	9,8	23,4	19,9	115

Рагу со свиной (свинина, картофель, морковь, лук, соль, перец, перец болгарский, помидор, чеснок, укроп, петрушка, томатная паста, масло растительное, лавровый лист)	150	369	11,3	8	6,9	115
Гуляш из свинины (свинина, лук, томатная паста, мука, перец, соль, лавровый лист, сметана, чеснок, зелень)	75/75	299	14	12,2	21,6	115
Поджарка из свинины (свинина, лук, морковь, масло растительное, соль, перец, томатная паста)	75/75	321	12,5	26,6	10,9	115
Свинная отбивная (свинина, соль, перец, мука, яйцо, масло растительное)	90	274	14,1	19,9	7,2	120
Голубцы ленивые (свиной фарш, рис, белокочанная капуста, сметана, томатная паста, морковь, лук, соль, масло растительное, перец)	150	189	8,9	17,4	10,7	125
Выпечка						
Пирожок с яблоком (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, яблоко)	90	185	2,9	7	31	50
Пирожок с капустой и яйцом (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, капуста, яйцо)	90	185	3,4	6,4	37	50
Пирожок с капустой (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, капуста)	90	190	4,5	7,8	25,5	50
Пирожок с картофелем (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, картофель, лук)	90	188	3,6	7,1	25	50
Пирожок с рисом и яйцом (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, рис, яйцо)	90	145	3,4	6,5	26	50
Плюшка Московская	90	301	6,8	7,8	53,1	40
Пирожок с повидлом (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, повидло)	90	149	4,4	4,2	21	50
Ватрушка с творогом (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, творог)	90	202	4,9	4,9	26	50
Ватрушка с повидлом (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, повидло)	90	193	3,5	5,3	28	50
Рогалик с маком (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, мак)	90	187	4,1	5,1	23	50
Булочка с корицей (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, корица)	90	166	5,1	3,1	26	50
Пицца с колбасой (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, колбаса, сыр)	90	208	2,5	5,4	32	70
Сосиска в тесте (мука, дрожжи, соль, сахар, молоко, масло растительное, сосиска)	90	230	6,1	6,9	24	70
Напитки						
Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар, вода)	200	110	0,6	0	13	40
Компот из ягод (клюква, вишня, черная смородина)	200	154	1,32	0,4	34	40
Компот вишневый (вишня, вода, сахар)	200	144	1	0	32	40
Компот клюквенный (клюква, сахар, вода)	200	153	0,4	0	34,7	40
Компот из яблок (яблоки, вода, сахар)	200	147	0,5	0	31,2	40
Компот из смородины (черная смородина, вода, сахар)	200	152	0,4	0,2	39	40