



Общество с ограниченной ответственностью  
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

*Дополнительный ассортимент блюд для свободной продажи*

*для организации питания  
на весенне-летний период  
в образовательных учреждениях*

«Утверждаю»

ООО «Вкус и Качество»  
Директор Т.Л.Кудинова



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Вкус и Качество"

МАОУ СОШ №



Икудинова Т.Л./

Директор \_\_\_\_\_ //

м.п.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (Сезон: Весна - Лето)**

Подразделение: Дополнительный ассортимент для свободной продажи

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
<b>Холодные закуски</b>						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	353 СБ 2013	9,26	18,62	3,28	218
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	76 СБ 2013г.	5,32	11,90	5,59	151
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100	352 СБ 2013г	7,19	16,20	8,97	210
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	50	59 СБ 2021	5,53	7,30	12,04	137
СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	95	352 сб 2013г	6,94	14,40	6,46	183
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	9 СБ 2021	1,60	6,10	8,24	97
ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ),,	30	149 СБ 2018г	0,24	0,03	0,51	4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	32 СБ 2021	3,29	8,09	7,74	117
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	43 СБ 2021	1,62	6,29	11,76	111
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	100	91 СБ 2002Г	2,59	6,77	20,16	154
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	26 СБ 2021	1,44	6,09	8,45	94
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	446 СБ 2021	0,27	0,27	16,70	70
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	10 СБ 2021	1,11	6,22	5,87	85
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	33 СБ 2012	1,71	10,19	8,22	132
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47 СБ 2021	1,39	6,19	8,68	97
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	42 СБ 2021	2,60	6,30	12,35	117
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ,ЯЙЦОМ.	120	9 СБ 2021	4,77	8,97	8,42	136
ЖЕЛЕ ФРУКТОВОЕ	120	451 СБ 2018Г	0,08	0,06	16,91	69
САЛАТ "ЦЕЗАРЬ" ШКОЛЬНЫЙ	100	ТТК 242	8,37	9,14	2,12	112
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	34 СБ 2021	1,44	6,09	8,39	94
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	52 СБ 2013г.	1,52	6,16	14,20	118
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЗАПЕЧЕНОЙ С СЫРОМ	100	32 СБ 2021	3,29	8,09	7,74	117
ЖЕЛЕ ФРУКТОВОЕ	120	451 СБ 2018Г	0,08	0,06	16,91	69
ЖЕЛЕ ИЗ МОЛОКА (СБ2021)	100	452 СБ 2021Г	2,17	1,88	15,58	88

**Первые блюда**

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	129 СБ 2021	13,78	10,91	18,88	229
УХА ИЗ ГОРБУШИ С ЯЙЦОМ	250	ВН	4,33	1,02	13,21	79
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ	270	87 СБ2021	11,63	10,01	0,74	140
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	104 СБ 2021	12,38	11,80	9,18	193
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС),,	214	101 СБ 2017	15,08	10,43	17,17	223
БУЛЬОН С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	87 СБ 2021	9,09	7,71	0,60	108
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	100 СБ 2021	12,34	11,68	17,49	225
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	134 СБ 2021	12,83	9,56	13,05	190
БУЛЬОН С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	87 СБ2021	7,27	6,17	0,49	87
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	95 СБ 2021	12,51	11,78	13,04	208
ЛАГМАН	260	ТК	9,15	17,92	16,14	263
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	116 СБ 2021	12,07	11,54	11,78	200
СОЛЯНКА ЛОМАНИНАЯ						

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ( 1-й ВАРИАНТ).	250	144 СБ 2013	14,19	8,45	22,06	221
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	260	122 СБ 2013	9,88	7,81	5,36	132
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	101 СБ 2021	11,41	9,86	15,36	197
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	260	117 СБ 2022	2,06	6,72	9,92	109
СУП-ХАРЧО	250	109 СБ 2021	8,97	11,90	10,88	187
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	108 СБ 2021	12,90	10,56	7,17	177

### Вторые блюда

РЫБА (ГОРБУША)ОТВАРНАЯ,СОУС ПОЛЬСКИЙ,	100	295 СБ 2021	20,02	12,15	2,13	198
КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	568 СБ 2022	20,42	20,27	0,05	265
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	356 сб 2021	20,71	12,02	7,26	220
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90	372 СБ 2018	15,04	15,42	10,49	242
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	347 СБ 2021	15,51	15,54	12,57	253
БЛИНЧИКИ СО СГ.МОЛОКОМ/СМЕТАНОЙ.	120	523/2018Г	9,40	13,25	40,32	319
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	227 СБ 2021	7,32	6,65	38,80	245
МИНТАЙ ЖАРЕНЬЙ (НА КОСТИ)	100	333 СБ 2013	19,17	8,11	4,94	169
МИНТАЙ ЖАРЕНЬЙ (ФИЛЕ)	100	333 СБ 2013	20,60	8,20	4,94	176
КУРИЦА С АНАНАСАМИ,	70	567 СБ 2022	13,01	14,57	3,09	196
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	485 СБ 2022	19,20	18,75	12,97	298
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	348 СБ 2021	13,89	14,25	7,29	213
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90	372 СБ 2018	15,04	15,42	10,49	242
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	268 СБ 2021	14,44	15,00	3,58	207
КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	212 СБ 2021	8,34	8,83	37,20	262
РЫБА (ФИЛЕ) В ТЕСТЕ ЗАПЕЧЕННАЯ/ГОРБУША	100	441 СБ 2022	17,70	9,46	14,71	214
РЫБА (ФИЛЕ) В ТЕСТЕ ЗАПЕЧЕННАЯ/МИНТАЙ	100	441 СБ 2022	14,69	5,78	14,71	170
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	580 СБ 2022	13,02	11,63	3,58	171
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	90	371 СБ 2021	11,83	12,23	4,54	176
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С),	200	328 СБ 2021	16,43	34,46	35,02	516
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	535 СБ 2022	10,28	13,09	10,37	201
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ,	120	286 СБ 2021	23,52	8,19	35,24	306
КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	261 СБ 2013	9,46	25,04	41,31	429
РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ/МИНТАЙ	200	449 СБ 2022	16,62	8,19	25,13	241
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(БЕДРО)	100	366 СБ 2021	23,45	20,14	0,41	277
ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	65	401 СБ 2013	13,44	7,22	8,34	152
БИФСТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	523 СБ 2022	14,04	20,97	12,20	294
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ.	90	619 СБ 2022	14,89	12,19	6,61	197
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ,	120	401 СБ 2017	9,51	8,79	56,05	339
КАША "ДРУЖБА"	200	229 СБ 2021	5,39	6,93	26,61	191
ГОРБУША ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ,	70	341 СБ 2013	15,27	16,02	2,54	215
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	600 СБ 2022	20,40	18,61	4,21	266
МИТБОЛЫ,	70	542 СБ 2022	10,66	10,61	5,40	160
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.,	200	330 СБ 2018г	15,47	18,14	31,86	353
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	170	190 СБ 2021	6,88	12,58	30,42	264
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	225 СБ 2021	8,57	7,68	42,91	276
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/ГОРБУША.,	70	299 СБ 2021	10,29	5,18	3,82	103
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	120	280 СБ 2017	14,27	19,90	15,33	298
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ	180	283 СБ 2021	31,53	10,59	46,91	404
ГОРБУША ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ,	70	341 СБ 2013	15,27	16,02	2,54	215
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	367 СБ 2021	29,62	31,22	2,77	411
ПЕЧЕНЬ,ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	359 СБ 2021	19,40	13,51	7,31	228
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(БЕДРО)	100	366 СБ 2021	23,45	20,14	0,41	277
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ.	90	602 СБ 2022	14,11	12,55	12,78	222
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	223 СБ 2021	8,32	6,63	43,96	269
РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (2021)..	100	300 СБ 2021	17,30	5,97	3,95	139
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.,	200	354 СБ 2021	14,61	7,01	34,38	259
ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	100	333 СБ 2013	20,60	8,20	4,94	176

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (2022 Г),	200	296 СБ 2022	7,44	9,00	35,60	254
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	214 СБ 2021	7,41	6,52	40,82	252
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	484 СБ 2022	18,41	13,01	17,17	260
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	503 СБ 2022	18,02	15,87	3,07	227
ГОРБУША(ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	50	332 СБ 2013	12,34	3,90	0,22	85
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ.	90	602 СБ 2022	14,11	12,55	12,78	222
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	217 СБ 2021	6,21	7,23	37,42	240

### Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	202 СБ 2021	9,04	6,71	40,85	260
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ(СПАГЕТТИ)	150	629 СБ 2022	5,73	6,12	37,11	227
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый( ИЗ СЫРОГО)	150	948 СБ 2002	4,34	15,85	35,37	302
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	643 СБ 2022	3,24	3,25	22,03	131
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	216 СБ 2021	3,13	3,27	22,33	131
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА)	150	156 СБ 2021	4,85	5,58	8,15	103
РИС ОТВАРНОЙ	150	385 СБ 2021	4,06	6,32	33,36	207
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (ЦВ.КАПУСТА,БРОККОЛИ,ФАСОЛЬ) *Б	150	156 СБ 2021	2,85	11,75	15,90	181
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	388 СБ 2021	15,38	1,50	37,35	224
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ С ЯЙЦОМ	150	535 СБ 2004	4,68	5,40	8,93	103
РИС С ГОРОШКОМ,КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	660 СБ 2022	4,15	4,57	31,13	183
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	328 СБ 2022	3,21	6,18	10,34	110
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНый	150	202 СБ 2013	4,65	4,73	37,90	213
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	211 СБ 2021	4,50	5,73	31,77	197
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ(СПАГЕТТИ)	150	629 СБ 2022	5,73	6,12	37,11	227
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)150	150	213 СБ 2021	4,76	3,96	21,47	140
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ..	150	344 СБ 2022	3,11	10,54	17,20	177
СПАГЕТТИ ГРЕЧНЕВЫЕ	150	ВН	7,36	6,26	33,20	219
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	256 СБ 2021	5,56	5,01	36,03	212
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый( ИЗ СЫРОГО)	150	948 СБ 2002	4,34	15,85	35,37	302

### Соусы

СОУС ТОМАТный.	30	419 СБ 2021	0,25	1,10	1,96	19
СОУС СМЕТАНный (ПОРЦ)	20	408 СБ02021	0,32	1,87	0,72	21
МОЛОКО СГУЩЕНное()	30	471 СБ 2021	2,25	0,60	17,04	78
	80					

### Напитки

ЧАЙ С САХАРОМ	200	457 СБ2021	0,00	0,00	10,05	40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459 СБ 2021	0,06	0,01	10,26	43
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460 СБ2021	1,45	1,25	12,45	67
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	200	457 СБ 2021	0,00	0,00	14,97	60
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ	200	459 2021	0,06	0,01	15,18	62
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	488 СБ 2021	0,50	0,23	16,80	73
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	817 СБ 2022	0,09	0,09	10,15	42
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)	200	845 СБ 2022	0,41	0,09	19,83	82
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496 СБ 2021	0,68	0,28	19,64	84
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495 СБ 2021	0,44	0,02	21,79	89
НАПИТОК КЛЮКВЕНный	200	497 СБ 2021	0,10	0,04	10,72	46
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	467 СБ 2021	4,35	3,75	17,18	121
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200	507 СБ 2021	0,00	0,00	19,00	76
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	819 СБ 2022	0,83	0,05	28,12	117
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	507 СБ 2013	0,16	0,12	19,10	79
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	824 СБ 2022	0,20	0,08	15,43	65
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487 СБ 2021	0,33	0,21	15,23	67