

Перечень технологических карт для учащихся общеобразовательных учреждений

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
№ 41 СР 2005 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМН)												
5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50	
20	0,00	16,40	0,20	150,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,00	
№ 42 СР 2005 СЫР (ПОРЦИЯМН)												
5	1,16	1,48	0,00	18,20	44,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	13,00	
10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	
15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00	
20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00	
№ 13 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ												
60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00	
100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	
№ 14 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ												
60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00	
100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00	
№ 15 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ												
60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	
100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00	
№ 17 СР 2004 САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ												
60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	
100	0,86	5,11	2,61	59,80	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00	
№ 42 СР 2004 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ												
С луком												
60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00	
100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00	
С морковью												
60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	
100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00	
№ 33 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ												
60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	
100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00	
№ 45 СР 2010 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ												
С луком зеленым												
60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00	
100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00	
С луком репчатым												
60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	
100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00	
№ 126 СР 2005 ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ												
Икра свекольная												
100	2,35	4,60	12,33	100,10	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0,00	
150	3,53	6,90	18,50	150,15	57,36	44,45	91,19	2,66	0,05	10,08	0,00	
Икра морковная												
100	2,20	4,60	10,88	93,70	30,64	41,28	70,00	1,22	0,05	5,12	0,00	
№ 38 СР 2010 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ												
100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00	
№ 10 СР 2010 САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА												

100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	
№ 34 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ												
60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00	
100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00	
№ 12 СР 2010 САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)												
60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00	
100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00	
№ 81 СР 2005 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ												
100	1,58	4,99	7,66	83,20	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	25,00	0,00	
№ 170 СР 2005 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ												
200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00	
250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	
№ 187 СР 2005 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ												
200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	
250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	
№ 87 СР 2010 СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ												
200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0	
250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	
№ 200 СР 2005 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ												
200	1,87	2,26	13,31	81,00	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,6	0,00	
250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00	
№ 202 СР 2005 СУП ИЗ ОВОЩЕЙ												
200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,80	0,00	
250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00	
№ 204 СР 2005 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ												
С пшеничной крупой												
200	2,14	2,24	13,71	83,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	
250	2,68	2,80	17,14	104,50	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	
С перловой крупой												
200	2,00	2,23	13,60	82,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,08	6,660	0,00	
250	2,50	2,79	17,00	103,25	25,90	26,50	87,35	1,01	0,10	8,33	0,00	
С рисом												
200	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00	
250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00	
С пшеном												
200	1,74	2,27	11,43	73,20	19,20	21,32	53,36	0,77	0,09	6,60	0,00	
250	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	26,65	66,70	0,96	0,11	8,25	0,00	
№ 206 СР 2005 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ												
200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	
250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
№ 208 СР 2005 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ												
200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	
250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	
№ 204 СР 2005 СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ и томатной пастой (харчо)												
200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	
250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00	
№ 209 СР 2005 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ												
200 20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
250 25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	
№ 197 СР 2005 РАССОЛЬНИК ПЕТЕРБУРГСКИЙ												
С перловой крупой												
200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	
250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00	
С рисовой крупой												
200	1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0,00	
250	2,00	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	

№ 201 СР 2005 СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой, с куриным мясом												
200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02	
250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	
№ 94 СР 2010 СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ												
С рисовой крупой												
200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60	
250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25	
С манной крупой												
200	5,21	5,08	16,42	132,20	160,14	19,60	130,04	0,25	0,07	0,91	30,60	
250	6,51	6,35	20,53	165,25	200,18	24,50	162,55	0,31	0,09	1,14	38,25	
С кукурузой крупой												
200	4,97	5,10	16,50	131,80	161,68	28,90	154,66	0,55	0,09	0,91	30,60	
250	6,21	6,38	20,63	164,75	202,10	36,13	193,33	0,69	0,11	1,14	38,25	
С гречневой крупой												
200	5,97	5,48	17,08	141,60	160,88	46,46	165,66	1,13	0,11	0,91	30,60	
250	7,46	6,85	21,35	177,00	201,10	58,08	207,08	1,41	0,14	1,14	38,25	
С пшеном												
200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60	
250	7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	
№ 93 СР 2010 СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ												
С лапшой домашней № 118												
200	6,05	5,60	18,25	147,60	164,74	24,10	144,28	0,53	0,09	0,91	39,20	
250	7,56	7,00	22,81	184,50	205,93	30,13	180,35	0,66	0,11	1,14	49,00	
С вермишелью												
200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	
250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
С макаронными изделиями												
200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	
250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
№ 417 СР 2005 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ												
170	49,58	1,18	33,12	145,03	54,39	12,88	0,34	0,03	0,01	3,46	0,05	
№ 395 СР 2005 ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ со сгущенным молоком												
... рисовая												
200/20	6,20	10,62	56,75	268,69	115,34	24,56	85,12	0,66	0,03	0,72	0,09	
... пшеничная												
200/20	8,55	11,72	57,62	289,78	124,54	25,14	82,13	1,40	0,12	0,72	0,09	
№ 177 СР 2010 КАША «ДРУЖБА» С ИЗЮМОМ (из смеси гречневой и пшеничной круп)												
200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00	
№ 390 СР 2005 КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая												
200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	
№ 167 СР 2010 КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ												
200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200	7,43	
№ 173 СР 2010 КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ												
200	8,00	6,83	38,63	248,0	178,0	35,50	167,7	0,72	0,19	1,57	43,00	
№ 321 СР 2005 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ												
150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00	
180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20	
№ 423 СР 2005 ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сметаной												
150/10	17,34	13,41	31,55	316,52	249,78	34,54	247,50	1,46	0,11	0,25	84,21	
200/10	21,79	16,20	42,07	401,51	282,88	44,04	301,50	1,89	0,14	0,30	97,46	
200	17,82	11,15	42,07	339,95	132,40	38,00	216,00	1,72	0,13	0,17	53,00	
№ 421 СР 2005 МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, со сметаной												
180/10	9,67	10,19	41,36	281,30	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52	
200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53	
№ 168 СР 2010 КАША ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ												
Манная												
160	3,40	3,96	27,83	161,00	8,60	5,90	29,40	0,36	0,03	0,00	20,00	

210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
Рисовая											
160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
Гречневая											
160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
210	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,00	20,00
№ 424 СР 2005 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ											
1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№ 438 СР 2005 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным											
150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
№ 442 СР 2005 ОМЛЕТ С СЫРОМ											
150	20,64	24,95	3,05	320,18	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
№ 469 СР 2005 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком											
150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37
№ 236 СР 2010 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ и молочным соусом											
150/30	22,72	16,48	30,52	361,14	200,50	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64
№ 467 СР 2005 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (запеченный)											
160	22,24	15,36	32,16	179,20	104,00	32,42	291,57	0,72	0,05	0,2	65,26
200	27,80	19,20	10,20	224,00	130,00	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
№ 463 СР 2005 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сметаной или сгущенным молоком											
150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95
160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	280,44	46,80	410,58	1,39	0,13	0,45	102,60
100	18,69	12,67	11,40	234,00	155,80	26,00	228,10	0,77	0,07	0,25	57,00
№ 486 СР 2005 РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ											
75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01
№ 244 СР 2010 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ											
Хек серебристый											
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
Треска											
80	4,43	0,18	1,89	27,00	7,20	5,70	45,30	0,28	0,02	0,61	2,00
100	5,54	0,23	2,36	33,75	9,00	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,50
Минтай											
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
№ 245 СР 2010 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ											
Судак											
80	15,54	0,95	0,25	72,0	15,60	7,50	131,9	0,41	0,04	1,13	6,00
100	19,43	1,19	0,31	90,00	19,50	9,38	164,88	0,51	0,05	1,41	7,50
Треска											
80	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00
100	16,90	0,65	0,31	75,00	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50
Хек											
80	14,03	1,90	0,25	74,00	13,50	10,40	137,60	0,57	0,07	0,28	6,00
100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,00	0,71	0,09	0,35	7,50
№ 511 СР 2005 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ											
75	11,33	3,68	7,70	108,75	36,47	27,09	154,31	0,82	0,08	2,46	11,25
80	12,08	3,92	8,21	116,00	38,90	28,90	164,60	0,87	0,08	2,62	12,00
100	15,10	4,90	10,26	145,00	48,63	36,13	205,75	1,09	0,10	3,28	15,00
№ 249 СР 2010 РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ											
Хек серебристый											
80	13,07	4,37	2,57	102,00	40,10	26,00	189,70	0,99	0,08	0,17	56,00
100	16,34	5,46	3,21	127,50	50,13	32,50	237,13	1,24	0,10	0,21	70,00

120	19,61	6,56	3,86	153,00	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00
Треска											
80	12,70	3,63	2,57	94,00	37,00	22,90	171,70	0,87	0,07	0,30	56,00
100	15,88	4,54	3,21	117,50	46,25	28,63	214,63	1,09	0,09	0,38	70,00
120	19,05	5,45	3,86	141,00	55,50	34,35	257,55	1,31	0,11	0,45	84,00
№ 255 СР 2010 КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ											
Треска											
80	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50
Судак											
80	11,99	4,05	7,67	115,00	47,30	21,10	157,70	0,59	0,06	0,82	21,00
100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	26,38	197,13	0,74	0,08	1,03	26,25
120	17,99	6,08	11,51	172,50	70,95	31,65	236,55	0,89	0,09	1,23	31,50
№ 536 СР 2005 СОСИСКИ (САРЕДЬКИ) ОТВАРНЫЕ											
80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
№ 532 СР 2005 МЯСО ОТВАРНОЕ											
50	14,23	1,91	0,28	75,00	6,56	15,13	116,50	1,18	0,04	0,28	0,00
80	22,77	3,06	0,45	120,00	10,50	24,20	186,40	1,89	0,07	0,45	0,00
100	28,46	3,83	0,56	150,00	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00
№ 274 СР 2010 МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ											
170	16,20	12,38	11,30	228,00	31,80	35,70	150,10	1,52	0,10	3,71	20,00
220	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,00
280	26,73	3,16	0,46	123,75	10,83	24,96	192,23	1,95	0,07	0,46	0,00
№ 588 СР 2005 МЯСО ДУХОВОЕ											
75/250	28,22	21,5	19,50	384,80	55,00	63,31	261,3	2,71	0,17	6,76	26,00
100/250	30,76	23,44	21,26	419,43	59,95	69,01	284,82	2,95	0,19	7,37	28,34
№ 436 СР 2004 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ											
50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,00
80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
№ 591 СР 2005 ГУЛЯШ											
80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
№ 608 СР 2005 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛН											
50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
№ 288/355 СР 2010 ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ											
75/75	10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	47,91
100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
№ 286 СР 2010 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ											
60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
№ 676 СР 2005 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ											
243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
№ 281 СР 2010 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ											
60	7,32	8,15	6,31	128,00	49,10	15,20	89,60	0,61	0,04	0,17	32,00
80	9,76	10,87	8,41	170,66	65,47	20,27	119,46	0,81	0,05	0,23	42,67
100	12,20	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33
№ 637 СР 2005 ПТИЦА ОТВАРНАЯ											
75	15,83	10,20	0,00	154,69	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	0,00	15,00
80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
№ 307 СР 2010 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, запеченные с соусом молочным											
80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00
100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00

№ 304 СР 2010 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ											
80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
№ 301 СР 2010 ПТИЦА ТУШЕНАЯ											
С соусом № 354 - сметанным											
80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
С соусом № 355 – сметанным с томатом											
80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
№ 284 СР 2010 ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ											
С соусом 352 - молочным											
80/80	10,28	11,84	17,45	217,00	67,50	23,00	203,2	3,26	0,15	7,48	3189,0
100/100	12,85	14,80	21,81	271,25	84,38	28,75	254,00	4,08	0,19	9,35	3986,25
С соусом 354 - сметанным											
80/80	9,78	11,66	16,41	210,00	37,90	19,80	181,30	3,27	0,14	7,37	3192,0
100/100	12,23	14,58	20,51	262,50	47,38	24,75	226,63	4,09	0,18	9,21	3990,0
№ 690 СР 1955 ПЕЧЕНКА ПО-СТРОГАНОВСКИ											
50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
№ 679 СР 2005 КАША РАССЫПЧАТАЯ											
гречневая											
150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
Ячневая											
150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02
200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
пшеничная											
150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
пшеничная											
150	6,60	5,72	37,88	229,50	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
180	7,92	6,86	45,45	275,40	19,96	56,81	161,32	1,85	0,20	0,00	25,20
200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
№ 688 СР 2005 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ											
150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
№ 694 СР 2005 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ											
150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
№ 692 СР 2005 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ											
150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,00	21,00
180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,18	25,20	25,20
200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00
№ 336 СР 2010 КАПУСТА ТУШЕНАЯ											
150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
№ 847 СР 2005 ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ, 100 гр											
Яблоки	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Груши	0,40	0,30	10,30	47,00	8,00	0,00	96,1	2,30	0,02	5,00	0,00
Сливы	0,80	0,30	57,50	49,00	12,0	8,0	28,0	0,50	0,06	10,0	0,00
№ 859 СР 2005 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ											

