

Наименование	Выход	Номер из источника
Айран	200	386
Ацидофилин	200	386
Ацидофилин с сахаром	200/10	645
Беляши запеченные	210	12.16
Бефстроганов из отварного мяса	100	148
Биточки манные с вареньем	180/20	240
Биточки паровые	90	289
Биточки рисовые с соусом абрикосовым	180/20	243
Биточки рубленые из птицы (паровые)	60/30	306
Блинчики с яблочным фаршем	100/4	277
Блины	100/5	304
Блины пшенные	100/5	56
Блины с капустным фаршем	100/4	276
Бобовые отварные	180/4	330
Борщ с капустой и картофелем	250	110
Булочка «Веснушка»	58,5	773
Булочка «Розовая»	60	776
Булочка «Творожная»	70	440
Булочка Алтайка	50	13
Булочка Алтайка (вар. 2)	50	13
Булочка домашняя	100	769
Булочка молочная	50	779
Булочка с сыром	60	738
Булочка сдобная	100	85
Бульон из кур	1000	38
Бульон костный	1000	106 А
Бульон мясной	1000	4
Бульон мясной (вар. 2)	1000	4
Бульон рыбный	1000	106 А
Бутерброд с маслом	20/10	1
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3
Бутерброд с повидлом	20/10/30	2
Бутерброд с сыром	20/10	1
Вак-беляш	100	72
Вареники ленивые	180/5	156
Ватрушка с повидлом	50	741
Ватрушка с творогом	50	741
Ватрушка французская	80	12
Ватрушка французская (вар. 2)	80	12
Винегрет овощной	60	71
Винегрет с морской капустой	60	13.50
Винегрет с сельдью	60/15	72
Винегрет с фасолью	60	5
Гарнир овощной сложный	200	500
Говядина, тушенная с капустой	155	440
Говядина, тушенная с черносливом	125	154
Голубцы ленивые	70/7	178
Горошек зеленый консервированный	100	247
Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	50	229
Гренки с сыром	30	76
Гуляш	100	437
Гуляш в соусе из кефира	40/50	156
Гуляш из отварной говядины	100	246
Драчена	150	288 (2)
Дучмаки с творогом	50	81
Жаркое по-домашнему	180	436
Запеканка из творога	150/20	366
запеканка из творога с морковью	180	272
Запеканка или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	210/40, 210/6	430
Запеканка капустная с маслом	180/10	287
Запеканка капустная с мясом	250	288
Запеканка картофельная с овощами	150/30	93
Запеканка картофельная с печенью	180/5	294
Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	180/30	245
Запеканка манная с яблоками, соусом яблочным	180/40	250
Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой	160/5	316
Запеканка со свежими плодами	150	317
Зразы "Школьные"	90/5	159
Зразы из говядины	90	456
Зразы из говядины с манной кашей	70/30	183
Зразы морковные с творогом	150/30	297

Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами	90	198
Икра кабачковая	60	7
Икра морковная	60	78
Икра овощная закусочная	60	79
Икра свекольная	60	78
Йогурт	200	386
Кабачки, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом	32	286
Какао на молоке сгущенном	200	694
Какао с молоком	200	693
Капуста тушеная с морковью в молоке	200	236
Капуста тушеная с яблоками	200	237
Капуста тушеная	200	534 (3)
Картофель в молоке	200/5	205
Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	217
Картофель отварной с маслом	200/5	203
Картофель печеный	150	7.1
Картофель припущенный	200	11
Картофель припущенный (вар. 2)	200	11
Картофель тушеный	200	216
Картофель, тушеный с луком	100/5	145
Картофель, тушеный с луком	100	145
Картофельное пюре	200	520
Картофельное пюре с морковью	180/5	181
Картофельные лепешки	150/5	138
Каша «Артек» молочная вязкая	180/5	302
Каша вязкая с морковью	180/5	178
Каша вязкая с тыквой	180/5	176
Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	104
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	297
Каша гречневая с молоком	200/5	326
Каша из риса с мясом и овощами	240	6
Каша из риса с мясом и овощами (вар. 2)	300	6
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая, пшенная) молочная жидкая	180/5	разд. 4(1)
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая, пшенная) с изюмом в	180/5	177
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая) молочная жидкая	180/5	разд.4 (2)
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная вязкая	180/5	разд. 4
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная жидкая	180/5	разд 4 (1)
каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшено) с морковью вязкая	180/5	178 (5)
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная) с изюмом вязкая	180/5	177
Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	309
Каша кукурузная молочная жидкая	180/5	311
Каша манная вязкая с изюмом	180/5	176
Каша манная молочная жидкая	180/5	311
Каша манная с тыквой	180/5	170
Каша молочная "Дружба"	180/5	311
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	302
Каша овсяная молочная жидкая	180/5	311
Каша перловая рассыпчатая	180/5	297
Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	259
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	311
Каша пшеничная рассыпчатая	180/5	297
Каша пшенная молочная жидкая	180/5	311
Каша пшенная рассыпчатая	180/5	297
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	302
Каша рисовая молочная жидкая	180/5	311
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	297
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	180	300
Каша ячневая молочная вязкая	180/5	302
Каша ячневая рассыпчатая	180/5	297
Каша ячневая рассыпчатая молочная	180/5	297
Кефир	200	386
Кефир с сахаром	200/10	645
Кисель «Шиповниковый»	200	16
Кисель «Шиповниковый» с витамином С	200	17
Кисель из концентрата «Валетек»	200	377
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	648
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	357
Кисель из повидла, джема, варенья	200	275
Кисель из свежих ягод	200	276
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	385
Кисель из яблок	200	381
Кисель из яблок сушеных	200	277

Клецки с яблочной начинкой	100/10	278
Кнели куриные с рисом	100/7	312
Кнели рыбные припущенные	90/5	271
Колбаса вареная	30	363
Колбаса полукопченая	30	364
Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте	50	747
Компот из апельсинов	200	636
Компот из плодов или ягод сушеных	200	638
Компот из свежих плодов	200	631
Компот из смеси сухофруктов	200	639
Коржи молочные	60	806
Котлета «Здоровье»	100	163
Котлета мясная (из полуфабриката)	100	164
Котлеты "Студенческие"	90	173
Котлеты или биточки рыбные	90	388
Котлеты капустно-морковные	150/50	144
Котлеты картофельные	200	230
Котлеты овощные с творогом	150/30	309
Котлеты рубленые из птицы	90	205
Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	60/30	501
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	50/50	453
Котлеты, биточки, шницели	90	451
кофейный напиток на молоке	200	692
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	423
Крупеник со сливочным маслом	180/20	259
Куры отварные	90	487
Куры отварные (2 вариант)	90	8
Куры отварные (3 вар.)	90	8
Кыстыбый с картофелем	100	634
Кыстыбый с кашей пшенной	100	634
Лапшевник с творогом	180/5	278 (2)
Лепешки сметанные	70	99
Макаронник	180/5	336
Макаронные изделия отварные	180/5	330
Макаронные изделия с тертым сыром	180	333
Макаронные изделия, отварные с овощами	180	205
Макароны, запеченные с сыром	180/5	216
Макароны, отварные с овощами	180	125
Маринад овощной без томата	60	613
Масло сливочное (порциями)	10	365
Молоко кипяченое	200	697
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	200	311
Морковь с сахаром	60	11
Морковь, тушенная с рисом	200	219
Морковь, тушенная с черносливом	200	86
Напиток апельсиновый или лимонный	200	699
Напиток из плодов шиповника	200	705
Напиток клюквенный	200	357
Напиток морковно-апельсиновый	200	473
Напиток морковно-яблочный	200	291
Напиток чайный «Витаминный»	200	15
Напиток чайный «Витаминный» (вар. 2)	200	15
Напиток яблочно-лимонный	200	358
Напиток яблочный	200	705
Овощи натуральные свежие (порциями)	50	246
Овощи натуральные соленые (порциями)	50	246
Овощи отварные с маслом	100	248
Овощи припущенные	200	524 (3)
Овощи тушеные с мясом	175	7
Овощи тушеные с мясом (вар. 2)	175	7
Овощи, припущенные в молочном соусе	200	210
Оладьи из кабачков	150/10	249
Оладьи из печени по-купецки	90	178
Оладьи из творога	150/30	130
Оладьи из тыквыоладьи из тыквы	100/10	157
Оладьи капустные с маслом сливочным	150/8	313
Оладьи с изюмом	100/10	327
Оладьи с молоком сгущенным	100/20	280
Омлет натуральный	150/5	340
Омлет с зелёным горошком	150/5	365
Омлет с морковью (вареный на пару)	150/5	392
Омлет смешанный с мясными продуктами	150/5	286

Пампушки с тмином или кунжутом	53	510
Пампушки с чесноком	30/9	117
Пельмени ленивые с овощами	180/5	180
Перец фаршированный овощами и рисом	200	290
Печень по-строгановски	90	431
Печень тушеная в сметанном соусе	95	2,81
Пирог с капустой	80	746
Пирог с картофелем	80	746
Пирог с мясом	80	746
Пирог с повидлом	80	746
Пирог с рыбными консервами	80	746
Пирожки печеные с капустой	75	738
Пирожки печеные с картофелем	60	738
Пирожки печеные с морковью	60	738
Пирожки печеные с морковью и изюмом	60	738
Пирожки печеные с морковью и яйцом	60	738
Пирожки печеные с мясом	75	738 (2)
Пирожки печеные с повидлом	60	406
Пирожки печеные с яблоком	75	738 (3)
Пицца «Детская»	70	465
Пицца школьная	100	465
Плов из говядины	150	443
Плов из курицы	200	492
Плов из курицы (2 вариант)	200	9
Плов из курицы (вар. 2)	200	9
Плов из отварной говядины	200	278
Плов с фруктами	180	184
Плюшка новомосковская	100	87
Простокваша	200	386
Простокваша с сахаром	200/10	645
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	302
Пудинг из говядины (паровой)	90/9	290
Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	200	196
Пудинг овощной	180/5	326
Пудинг рисовый, манный, пшеничный	180/20	318
Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	180/40	349
Пюре гороховое	180/5	107
Пюре из бобовых и картофеля	105	145
Пюре из бобовых с маслом	105	199
Пюре из моркови	180/5	31
Пюре из свеклы	180/5	31
Пюре из цветной капусты и картофеля	180/5	182
Пюре овощное	180	10
Пюре овощное (вар. 2)	180	10
Рагу из овощей	200	224
Рассольник домашний	250	131
Рассольник ленинградский	250	132
Рис отварной	100	448
Рис припущенный	100	449
Рис розовый	100	450
Рис с овощами	100	450
Рисовая с творогом, вареньем	180/20	253
Рулет или запеканка картофельная с овощами	200/30	264
Рулет с луком и яйцом	90	458
Рыба «Аппетитная»	240	321
Рыба отварная с соусом польским	90	369
Рыба припущенная	90	371
Рыба, запеченная в молочном соусе	80	251
Рыба, запеченная в омлете	90	249
Рыба, запеченная с картофелем	240	250
Рыба, запеченная с морковью	90	253
Рыба, припущенная в молоке	95	165
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	374
Рыбные хлебцы (паровые)	90/5	173
Ряженка	200	386
Ряженка с сахаром	200/10	645
Салат "Мозайка"	60	24
Салат "Степной"	60	25
Салат «Здоровье»	60	21
Салат «Картофельный с сельдью»	60	36
Салат «Мишат»	60	27
Салат «Пестрый»	60	31

Салат «Студенческий»	60	37
Салат «Школьный»	60	39
Салат витаминный	60	40
Салат из белокочанной капусты	60	43
Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	9.69
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	46
Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	47
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	42
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы (2)	100	1
Салат из квашеной капусты	60	45
Салат из моркови	60	9
Салат из моркови с зеленым горошком	60	12
Салат из моркови с курагой или изюмом	60	54
Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	56
Салат из моркови с яблоками	60	49
Салат из морской капусты	60	13.52
Салат из овощей с морской капустой	60	362
Салат из овощей с сухофруктами	60	44
Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	26
Салат из редьки с яблоками	60	15
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	302
Салат из свежих огурцов	60	16
Салат из свежих помидоров	60	19
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	20
Салат из свежих помидоров с перцем	60	21
Салат из свеклы с изюмом	60	418
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	2
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом (вар. 2)	60	2
Салат из свеклы с растительным маслом	60	64
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	21
Салат из свеклы с яблоками	60	51
Салат из свеклы с яблоками и огурцами	60	29
Салат из сырых овощей	60	37
Салат картофельный с кальмарами	60	415
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	40
Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	32
Салат с сыром	60	75
Свекла тушеная	200	536 (6)
Свекла тушеная с яблоками или курагой	200	96
Свекольник	250	34
Сельдь с луком	35/7	89
Сельдь филе (порциями)	30	87
Солянка из сборных овощей (с растительным маслом)	200	7.37
Сосиски, сардельки отварные	100/10	413
Соус белый основной	30	590 (3)
Соус молочный	30	595 (3)
Соус сметанный	30	600
Соус сметанный с томатом	30	601 (3)
Соус томатный	30	593 (3)
Соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	30	266
Соус яблочный	30	622
Суп из овощей	250	135
Суп картофельный	250	133
Суп картофельный протертый с гренками	250/25	79
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	139
Суп картофельный с гречневой крупой	200	38
Суп картофельный с клецками	250	3
Суп картофельный с клецками (вар. 2)	250	3
Суп картофельный с крупой	250	138
Суп картофельный с крупой перловой	250	119
Суп картофельный с лапшой домашней	250	140
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	140
Суп картофельный с макаронными изделиями (вар. 2)	200	208
Суп крестьянский с крупой	250	134
Суп кудрявый	250	5
Суп кудрявый (вар. 2)	250	5
суп куллама по-деревенски	250/25	614
Суп молочный с крупой	200	161
Суп молочный с макаронными изделиями	250	160
Суп молочный с овощами	250	162
Суп-крем из разных овощей	250	106

Суп-лапша домашняя	250	148
Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	109
Суфле из говядины с рисом	80/40	476
Суфле из картофеля	180/30	82
Суфле из моркови и творога	150/5	33
Суфле картофельно-морковное (розовое)	180/40	276
Суфле куриное	90/10	310
Суфле морковно-яблочное паровое	180/20	319
Суфле рыбное	90/5	208
Сыр (порциями)	30	366
Сырники из творога	150/10	294 (1)
Сырники с морковью	160/40	295
Тесто дрожжевое	53,8	736 (2)
Тефтели (I вариант)	90	461
тефтели из говядины (паровые)	70/30	464
Тефтели из говядины с рисом	90	462
Тефтели из печени и риса	90	465
Тефтели рыбные	60/40	394
Уря с птицей	200/40	17
Усбормак (треугольник)	100	58
Уха рыбацкая	200/30	181
Уха с крупой	200/30	181
Фарш мясной с луком	31,3	748
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	471
Фрикадельки из кур	90/5	217
Фрикадельки рыбные	90/5	175
Фруктовый соус (из сушеных яблок)	30	268
Хачапури (ватрушка с сыром)	100	533
Хлеб пшеничный	100	366
Хлеб ржаной	100	366
Хлебец «Калорийный»	60	322
Чай «Валетек» витаминный	200	
Чай «Валетек» Классные Витаминки + Пребиотик	200	425
Чай из сухой смеси с витаминами «Валетек Классные Витаминки»	200	14
Чай из сухой смеси с витаминами «Валетек Классные витаминки» (вар. 2	200	14
Чай с лимоном и сахаром	200	686
Чай с молоком и сахаром	200	630
Чай с сахаром	200	685
Шанежка наливная	70	117
Шанежка с картофелем	60	340
Щи из свежей капусты с картофелем	250	124
Щи по-уральски (с крупой)	250	128
Яблоки печеные	150/20	99
Яблоки, запеченные с творогом	150	158
Язык отварной с соусом	50/50	358
Яйца вареные	150	209