
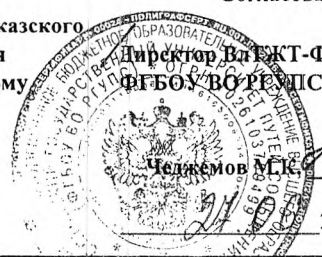
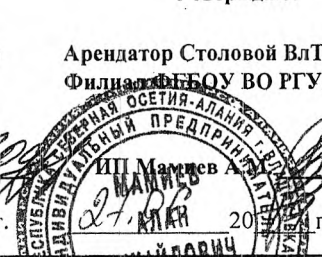


Согласовано:	Согласовано:	Утверждаю:
Заместитель начальника Северо-Кавказского территориального отдела управления Роспотребнадзора по железнодорожному транспорту Минераловодский Балкаров Т.Х.	Директор ВЛГЖТ-Филиала ФГБОУ ВО РГУПС Чеджемов А.К.	Арендатор Столовой ВЛГЖТ-Филиала ФГБОУ ВО РГУПС ИП Мамиев А.И. Михайлович
 27.06.2019 г.	 20.06.2019 г.	 27.06.2019 г.

Примерное 10-дневное меню комплексных обедов для учащихся ВЛГЖТ - Филиала ФГБОУ ВО РГУПС на осенний период 2019 года.

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
День 1.		Обед							
	31	Салат из редиса и огурцами с зеленью	100		2,39	4,34	2,79	59,78	
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью.	300/5		2,20	5,01	18,00	125,89	
	268/312	Котлета из говядины с пюре картофел. с соусом красным основным	100/200/50		22,20	23,02	49,69	494,74	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80	
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36	
		Итого:			31,55	32,85	115,68	884,57	
		Дополнительный ассортимент:							
	52	Салат из свеклы	100		1,70	5,32	11,57	100,96	
	47	Салат из квашеной капусты	100		1,60	4,90	10,40	92,00	
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79	
	287	Голубцы ленивые			18,6	17,12	20,6	310,88	
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00	
	147	Картофель, запеченный в духовке	200		3,80	6,60	35,00	214,60	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30	
	202	Макароны отварные	200/10		7,20	8,40	48,80	299,60	
	акт №2	Сосиски запеченные	100		11,00	31,00	0,00	323,00	
	акт №1	Пельмени отварные	200/100		22,80	18,20	23,20	347,80	
	382	Какао с молоком	200		3,80	3,20	26,70	150,80	
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20	
акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88		
День 2.		Обед							
	19	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100		0,81	6,12	3,66	72,96	
	102	Суп картофельный с горохом зеленью	300		6,15	6,45	22,80	173,85	
	287/125	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметан. и картоф. отварным	216/100/150		19,50	18,90	39,00	314,80	
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20	
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36	
		Итого:			31,30	32,07	121,66	811,17	
		Дополнительный ассортимент:							
	52	Салат из свеклы	100		1,70	5,32	11,57	100,96	
	47	Салат из квашеной капусты	100		1,60	4,90	10,40	92,00	
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79	
	287	Котлета из говядины	100		14,8	19,4	22,2	322,00	
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00	

	147	Картофель, запеченный в духовке	200		3,80	6,60	35,00	214,60
	312	Пюре картофельное	200		4,10	6,80	24,80	176,00
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30
	202	Макароны отварные	200/10		7,20	8,40	48,80	299,60
	акт №2	Сосиски запеченные	100		11,00	31,00	0,00	323,00
	акт №1	Пельмени отварные	200/100		22,80	18,20	23,20	347,80
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80
	382	Какао с молоком	200		3,80	3,20	26,70	150,80
	акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88
		Обед						
День 3	20	Салат из свежих огурцов,зеленью	100		0,84	5,06	3,40	62,50
	3	Суп крестьянский с рисом и сметаной	300/10		2,67	5,95	15,50	126,23
	243/321	Сосиски отварные с капустой тушеной	120/200		16,33	17,05	31,10	343,17
	акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36
		Итого:			24,64	28,62	106,00	780,14
		Дополнительный ассортимент:						
	52	Салат из свеклы	100		1,70	5,32	11,57	100,96
	47	Салат из квашеной капусты	100		1,60	4,90	10,40	92,00
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79
	287	Котлета из говядины	100		14,8	19,4	22,2	322,00
	акт №1	Пельмени отварные	200/100		22,80	18,20	23,20	347,80
	287	Голубцы ленивые	216		18,6	17,12	20,6	310,88
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00
	147	Картофель, запеченный в духовке	200		3,80	6,60	35,00	214,60
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30
	312	Пюре картофельное	200		4,10	6,80	24,80	176,00
	202	Макароны отварные	200/10		7,20	8,40	48,80	299,60
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80
	382	Какао с молоком	200		3,80	3,20	26,70	150,80
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20
День 4		Обед:						
	48	Салат витаминный (1 вариант)	100		1,58	6,87	4,77	87,23
	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	300/10		2,05	5,65	13,40	103,65
	392	Пельмени отварные с говядиной и маслом сливочным	200/10		22,80	18,20	23,20	347,80
	382	Какао с молском	200		3,80	3,20	26,70	150,80
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36
		Итого:			34,79	34,40	97,27	828,84
		Дополнительный ассортимент:						
	52	Салат из свеклы	100		1,70	5,32	11,57	100,96
	47	Салат из квашеной капусты	100		1,60	4,90	10,40	92,00
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79
	287	Голубцы ленивые	216		18,6	17,12	20,6	310,88
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00
	147	Картофель, запеченный в духовке	200		3,80	6,60	35,00	214,60
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30
	202	Макароны отварные	200/10		7,20	8,40	48,80	299,60
	312	Пюре картофельное	200		4,10	6,80	24,80	176,00
	акт №2	Сосиски запеченные	100		11,00	31,00	0,00	323,00
	287	Котлета из говядины	100		14,8	19,4	22,2	322,00
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20
	акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88

День 5		Обед:						
	19	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100		0,81	6,12	3,66	72,96
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	300		6,30	6,45	25,35	172,65
	279/202	Тефтели из гов. с соусом осн.красным с макаронами отварными	100/60/150		18,41	19,85	46,00	436,29
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36
		Итого:			30,36	33,02	131,21	931,46
		Дополнительный ассортимент:						
	52	Салат из свеклы	100		1,70	5,32	11,57	100,96
	47	Салат из квашеной капусты	100		1,60	4,90	10,40	92,00
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79
	287	Голубцы ленивые	216		18,6	17,12	20,6	310,88
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00
	147	Картофель, запеченный в духовке	200		3,80	6,60	35,00	214,60
	312	Пюре картофельное	200		4,10	6,80	24,80	176,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30	
287	Котлета из говядины	100		14,8	19,4	22,2	322,00	
акт №2	Сосиски запеченные	100		11,00	31,00	0,00	323,00	
акт №1	Пельмени отварные	200/100		22,80	18,20	23,20	347,80	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80	
382	Какао с молоком	200		3,80	3,20	26,70	150,80	
акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88	
День 6.		Обед						
	31	Салат из редиса и огурцами с зеленью	100		2,39	4,34	2,79	59,78
	82	Борщ из св.капусты с картофелем сметаной и зеленью.	300/5		2,20	5,01	18,00	125,89
	268/312	Котлета из говядины с пюре картофел. с соусом красным основным	100/200/50		22,20	23,02	49,69	494,74
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36
		Итого:			31,55	32,85	115,68	884,57
		Дополнительный ассортимент:						
	52	Салат из свеклы	100		1,70	5,32	11,57	100,96
	47	Салат из квашеной капусты	100		1,60	4,90	10,40	92,00
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79
	акт №2	Сосиски запеченные	100		11,00	31,00	0,00	323,00
	акт №1	Пельмени отварные	200/100		22,80	18,20	23,20	347,80
	287	Голубцы ленивые	216		18,6	17,12	20,6	310,88
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00
147	Картофель, запеченный в духовке	200		3,80	6,60	35,00	214,60	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30	
202	Макаронны отварные	200/10		7,20	8,40	48,80	299,60	
382	Какао с молоком	200		3,80	3,20	26,70	150,80	
350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20	
акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88	
День 7.		Обед						
	19	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100		0,81	6,12	3,66	72,96
	102	Суп картофельный с горохом зеленью	300		6,15	6,45	22,80	173,85
	287/125	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметан. и картоф.отварным	216/100/150		19,50	18,90	39,00	314,80
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20
	Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36	
	Итого:			31,30	32,07	121,66	811,17	

	Дополнительный ассортимент:							
	52	Салат из свеклы	100	1,70	5,32	11,57	100,96	
	47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	10,40	92,00	
	219	Сырники из творога	100	15,25	14,15	20,61	270,79	
	акт №2	Сосиски запеченные	100	11,00	31,00	0,00	323,00	
	акт №1	Пельмени отварные	200/100	22,80	18,20	23,20	347,80	
	287	Котлета из говядины	100	14,8	19,4	22,2	322,00	
	178	Каша рисовая с овощами	200	5,80	6,80	47,40	274,00	
	147	Картофель, запеченный в духовке	200	3,80	6,60	35,00	214,60	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,90	14,10	66,20	427,30	
	202	Макароньы отварные	200/10	7,20	8,40	48,80	299,60	
	312	Пюре картофельное	200	4,10	6,80	24,80	176,00	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	64,80	
	382	Какао с молоком	200	3,80	3,20	26,70	150,80	
	акт 1	Компот из вишни	200	0,24	0,08	26,80	108,88	
День 8.	67	Винегрет	100	1,3	1,9	7,1	50,70	
	3	Суп крестьянский с рисом и сметаной	300/10	2,67	5,95	15,50	126,23	
	243/321	Сосиски отварные с капустой тушеной	120/200	16,33	17,05	31,10	343,17	
	акт 1	Компот из вишни	200	0,24	0,08	26,80	108,88	
		Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,20	139,36	
		Итого:		25,10	25,46	109,70	768,34	
		Дополнительный ассортимент:						
		52	Салат из свеклы	100	1,70	7,30	11,57	118,78
		47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	10,40	92,00
		219	Сырники из творога	100	15,25	14,15	20,61	270,79
	287	Котлета из говядины	100	14,8	19,4	22,2	322,00	
	акт №1	Пельмени отварные	200/100	22,80	18,20	23,20	347,80	
	287	Котлета из говядины	100	14,8	19,4	22,2	322,00	
	287	Голубцы ленивые	216	18,6	17,12	20,6	310,88	
	178	Каша рисовая с овощами	200	5,80	6,80	47,40	274,00	
	147	Картофель, запеченный в духовке	200	3,80	6,60	35,00	214,60	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,90	14,10	66,20	427,30	
	202	Макароньы отварные	200/10	7,20	8,40	48,80	299,60	
	312	Пюре картофельное	200	4,10	6,80	24,80	176,00	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	64,80	
	382	Какао с молоком	200	3,80	3,20	26,70	150,80	
	350	Кисель из вишни	200	0,28	0,12	27,00	110,20	
День 9.	Обед:							
	45	Салат из белокоч. капусты с зеленью	100	1,60	5,10	9,40	89,90	
	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	300/10	2,05	4,65	13,40	103,65	
	392	Пельмени отварные с говядиной и маслом сливочным	200/10	22,80	18,20	23,20	347,80	
	382	Какао с молоком	200	3,80	3,20	26,70	150,80	
		Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,20	139,36	
		Итого:		34,81	31,63	101,90	831,51	
		Дополнительный ассортимент:						
		178	Каша рисовая с овощами	200	5,80	6,80	47,40	274,00
		302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,90	14,10	66,20	427,30
		202	Макароньы отварные	200/10	7,20	8,40	48,80	299,60
		акт №2	Сосиски запеченные	100	11,00	31,00	0,00	323,00
		287	Голубцы ленивые	216	18,6	17,12	20,6	310,88
		287	Котлета из говядины	100	14,8	19,4	22,2	322,00
		312	Пюре картофельное	200/10	4,10	6,80	24,80	176,80
		219	Сырники из творога	100	15,25	14,15	20,61	270,79
		377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	64,80
	350	Кисель из вишни	200	0,28	0,12	27,00	110,20	
	акт 1	Компот из вишни	200	0,24	0,08	26,80	108,88	

День 10.		Обед:						
	23	Салат из свежих помидоров, зеленью	100		0,78	4,69	3,79	60,49
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	300		6,30	6,45	25,35	172,65
	279/202	Тефтели из гов. с соусом осн. красным с макаронами отварными	100/60/150		18,41	19,85	46,00	436,29
	350	Кисель из вишни	200		0,28	0,12	27,00	110,20
		Хлеб пшеничный в/с	60		4,56	0,48	29,20	139,36
		Итого:			30,33	31,59	131,34	918,99
		Дополнительный ассортимент:						
	178	Каша рисовая с овощами	200		5,80	6,80	47,40	274,00
	312	Пюре картофельное	200/10		4,10	6,80	24,80	176,80
	219	Сырники из творога	100		15,25	14,15	20,61	270,79
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10		8,90	14,10	66,20	427,30
	287	Голубцы ленивые	216		18,6	17,12	20,6	310,88
	287	Котлета из говядины	100		14,8	19,4	22,2	322,00
	акт №2	Сосиски запеченные	100		11,00	31,00	0,00	323,00
	акт №1	Пельмени отварные	200/100		22,80	18,20	23,20	347,80
	139	Капуста тушеная	200		4,00	7,20	21,20	165,60
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,00	16,00	64,80
	382	Какао с молоком	200		3,80	3,20	26,70	150,80
	акт 1	Компот из вишни	200		0,24	0,08	26,80	108,88