| **Продукт** | **Калорийность, ккал** | **Белки, г в 100 г** | **Жиры, г в 100 г** | **Углеводы, г в 100 г** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закуски** |
| Ассорти в азиатском стиле | 77,7 | 1,4 | 5 | 7,2 |
| Ассорти мясное на хлебе | 375,2 | 11,1 | 26,1 | 25,5 |
| Ассорти рыбное на хлебе | 257,9 | 14,6 | 12,9 | 22,2 |
| Ассорти фруктовое | 59,4 | 2,4 | 1,3 | 10,3 |
| Бутерброд закрытый с говяжьими котлетами | 224 | 11,1 | 6,2 | 30,2 |
| Бутерброд из баклажан | 97,8 | 4,3 | 2 | 16,8 |
| Бутерброд из жареного мяса | 267,4 | 9,4 | 25 | 1,2 |
| Бутерброд из плавленого сыра | 395,9 | 8,4 | 38,5 | 4,2 |
| Бутерброд из сыра | 403,2 | 16,9 | 35,8 | 3,6 |
| Бутерброд из творога с сельдью | 217,2 | 12,8 | 17,7 | 1,8 |
| Бутерброд из хрена | 433,2 | 4,6 | 44,9 | 3 |
| Бутерброд пикантный | 316,6 | 11,8 | 20,8 | 21,9 |
| Бутерброд с брынзой | 235,9 | 8,1 | 4 | 44,8 |
| Бутерброд с горчичным маслом | 360,3 | 6,5 | 23,4 | 33 |
| Бутерброд с зернистой икрой кеты | 278,6 | 13,1 | 9,3 | 35,7 |
| Бутерброд с зернистой икрой осетровой | 267 | 12,4 | 8,3 | 35,7 |
| Бутерброд с килькой | 307,8 | 7,3 | 20,3 | 25,6 |
| Бутерброд с килькой и яйцом | 233 | 10,9 | 10,6 | 23,4 |
| Бутерброд с любительской колбасой | 275 | 10,63 | 17,88 | 17,75 |
| Бутерброд с морковью и сыром | 206 | 7,1 | 11,6 | 19,4 |
| Бутерброд с отварной говядиной | 122 | 7,6 | 3,7 | 14,2 |
| Бутерброд с селедочным маслом | 341,8 | 6,4 | 22,3 | 30,7 |
| Бутерброд с соленой горбушей | 220 | 13,4 | 5,4 | 29,6 |
| Бутерброд с творогом и изюмом | 295,5 | 11,8 | 23,8 | 9,1 |
| Горячий бутерброд | 301,6 | 7,7 | 26,4 | 8,8 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 213,8 | 9,7 | 1,1 | 44 |
| Гренки острые | 269,3 | 15,4 | 13,2 | 23,6 |
| Гренки с сыром | 295,2 | 13,9 | 13,6 | 31,3 |
| Закуска "Уральский рулет" | 220,8 | 16,3 | 16,7 | 1,5 |
| Закуска из плавленого сыра с яйцом и майонезом | 355,3 | 17,3 | 31,1 | 1,6 |
| Закуска овощная с чесноком (марийское национальное блюдо) | 166,4 | 1,7 | 12,5 | 12,5 |
| Закуска свекольная с орехами | 177,6 | 6,9 | 5,9 | 25,8 |
| Заливное из птицы или дичи, или мясных продуктов в форме | 213,6 | 18,7 | 14,4 | 2,4 |
| Икра овощная закусочная | 85,7 | 2 | 4,8 | 9,1 |
| Икра осетровых рыб и икра кетовая | 308,5 | 16,7 | 22,4 | 10,7 |
| Канапе с бужениной и окороком | 354,9 | 9,9 | 27,6 | 18 |
| Канапе с икрой и севрюгой | 253,5 | 11,5 | 15,1 | 19 |
| Канапе с икрой, семгой и осетром | 289,2 | 19 | 15,1 | 20,7 |
| Канапе с килькой и яйцом | 238,7 | 11,4 | 16,2 | 12,6 |
| Канапе с паштетом | 267,3 | 8,6 | 16,2 | 23,1 |
| Канапе с паюсной икрой | 233,3 | 10,2 | 14 | 17,7 |
| Канапе с сыром | 388,5 | 13,4 | 28,2 | 21,7 |
| Канапе с сыром и окороком | 364,9 | 12,8 | 27,1 | 18,5 |
| Квашеная капуста с орехами | 82,8 | 4,7 | 0,2 | 16,6 |
| Колбаса русская, свадебная | 160,9 | 13,1 | 11,8 | 0,5 |
| Колбаски из сельдерея | 114 | 5,3 | 5,1 | 12,6 |
| Корзиночки (тарталетки) для закусок | 342 | 9,4 | 15,9 | 43 |
| Корзиночки с крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком | 360,4 | 11,5 | 25,6 | 22,4 |
| Корзиночки с паштетом | 318,6 | 11,8 | 20,8 | 22,3 |
| Корзиночки с салатом | 327,9 | 10,8 | 21,9 | 23,2 |
| Корзиночки с языком или ветчиной | 311,6 | 11,3 | 19,3 | 24,8 |
| Лазанки из картофеля | 60,7 | 3,4 | 3,6 | 3,9 |
| Лососина, семга, кета малосоленые | 218,6 | 33 | 9,1 | 1,4 |
| Масса из брынзы | 273,1 | 13,2 | 24 | 1 |
| Масса из ветчины | 327,3 | 17,4 | 28,5 | 0,3 |
| Масса из сыра для бутербродов | 451,7 | 18,1 | 41,1 | 2,6 |
| Острая закуска | 32,6 | 1,7 | 0,1 | 6,5 |
| Расстегаи закусочные | 266,4 | 13,3 | 9,6 | 33,8 |
| Соленые фаршированные огурцы | 65,3 | 3,6 | 3 | 6,4 |
| Студень говяжий | 209,3 | 26,6 | 9,9 | 3,7 |
| Студень из субпродуктов птицы | 347,4 | 30,2 | 24,4 | 1,9 |
| Студень свиной | 354,6 | 25,1 | 27,1 | 2,7 |
| Творог с орехами и чесноком | 358,2 | 16,4 | 20,5 | 28,9 |
| Творожные шарики | 316,3 | 13,6 | 26,4 | 6,5 |
| Творожный бутерброд | 242,7 | 9,5 | 11,2 | 27,6 |
| Фарш из пасты "Океан" | 177,5 | 14,8 | 10,9 | 5,3 |
| Холодец по-домашнему | 257,8 | 26,1 | 15,5 | 3,6 |
| Яйца, фаршированные креветками | 247,4 | 10,3 | 22,2 | 1,6 |
| **Салаты** |
| Винегрет | 130,1 | 1,7 | 10,3 | 8,2 |
| Винегрет из овощей | 176,9 | 1,9 | 13,9 | 11,7 |
| Винегрет из овощей и фруктов | 137,4 | 1,9 | 9,5 | 11,9 |
| Винегрет из овощей, яблок и зелени | 104,2 | 1,6 | 7,3 | 8,6 |
| Винегрет из перца с картофелем | 97,4 | 3 | 6,2 | 7,9 |
| Винегрет по-румынски | 208,1 | 6,2 | 16,8 | 8,7 |
| Винегрет с консервированным мясом | 215 | 10,3 | 15,4 | 9,5 |
| Винегрет с сельдью | 179,2 | 9,1 | 13 | 6,8 |
| Диетический салат из свеклы и яблок | 94,2 | 0,8 | 3 | 17 |
| Жареный салат "Универсал" | 26,6 | 1 | 0,2 | 5,5 |
| Морковный салат | 88,2 | 0,8 | 7,5 | 4,7 |
| Морковь с помидорами и яблоками | 44,4 | 0,8 | 1,6 | 7 |
| Огуречный салат | 131,5 | 3,7 | 12 | 2,2 |
| Окрошка мясная | 89,1 | 7 | 4,8 | 4,6 |
| Окрошка овощная | 48,1 | 1,9 | 1,9 | 6,4 |
| Печеночный салат | 104,7 | 8,2 | 7,5 | 1,1 |
| Помидоры с огурцами и перцем | 30,7 | 1 | 0,9 | 5 |
| Помидоры с огурцами и яблоками | 65,7 | 0,8 | 4,9 | 4,8 |
| Помидоры с чесночной заправкой | 70,9 | 3,9 | 1,9 | 10,1 |
| Помидоры, фаршированные салатом из яблок и огурцов. | 53,5 | 0,7 | 3,2 | 5,8 |
| Редиска со сметаной | 103,5 | 2,7 | 9 | 3 |
| Редька в сметане | 111,8 | 2 | 9,2 | 5,5 |
| Рыбный салат | 207 | 9,3 | 18,3 | 1,4 |
| Салат "Ак-идель" (рыбный с рисом по-башкирски) | 368,8 | 18,4 | 29,6 | 7,5 |
| Салат "Архиерейский" | 221,5 | 5,9 | 20,8 | 3 |
| Салат "Весна" | 90,3 | 3 | 7,4 | 3,1 |
| Салат "Гранат" | 225,9 | 4,7 | 18 | 12 |
| Салат "Гранатовый браслет" | 166,6 | 3,9 | 14,2 | 6,1 |
| Салат "Грибки" | 77,6 | 6,5 | 4,7 | 2,6 |
| Салат "Киевский" | 160,9 | 5 | 12 | 8,8 |
| Салат "Копенгагенский" | 75,7 | 3 | 4,8 | 5,4 |
| Салат "Кремлевский" | 252,3 | 5,8 | 22,1 | 7,9 |
| Салат "Летний" | 102,5 | 3,6 | 7,5 | 5,4 |
| Салат "Матрешки" | 125,9 | 11,4 | 8,4 | 1,2 |
| Салат "Мимоза" | 296,6 | 6,3 | 28,3 | 4,4 |
| Салат "Молдова" | 283,5 | 5,5 | 20,4 | 20,7 |
| Салат "Московский" | 280,3 | 4,7 | 24,7 | 10,5 |
| Салат "Невеста" | 218,7 | 4,3 | 18,5 | 9,4 |
| Салат "Нежность" | 211 | 5,1 | 8,7 | 30 |
| Салат "Обжарка" | 132,6 | 3,8 | 11,9 | 2,7 |
| Салат "Осенний" из свежих овощей с рыбой | 123 | 8,3 | 7,7 | 5,5 |
| Салат "Острый" из картофеля с ветчиной и чесноком | 175 | 5,9 | 10,3 | 15,5 |
| Салат "Петровский" грибной с квашеной капустой и огурцами | 110,5 | 1,5 | 10,3 | 3,1 |
| Салат "Приятное с полезным" | 101,7 | 8,5 | 0,7 | 16,5 |
| Салат "Тихая заводь" | 259,9 | 7,8 | 23,5 | 4,6 |
| Салат "Универсал" | 27,2 | 1 | 0,2 | 5,6 |
| Салат "Цезарь" | 303,6 | 14,8 | 17,2 | 24 |
| Салат "Эгоист" | 252,3 | 10,5 | 19,5 | 9,2 |
| Салат "Эксклюзив" | 100,4 | 7,2 | 6,8 | 2,9 |
| Салат "Экспериментальный" | 85 | 2,6 | 4,2 | 9,8 |
| Салат "Эстонский" | 166,2 | 2,3 | 14,2 | 7,8 |
| Салат «Любительский» | 97,3 | 1,5 | 5,5 | 11,2 |
| Салат «Муравейник» | 235,4 | 12,6 | 7,9 | 30,2 |
| Салат витаминный | 113,7 | 1,4 | 7,7 | 10,3 |
| Салат гороховый с яблоками | 102,3 | 3,3 | 5,3 | 11,2 |
| Салат греческий | 188,5 | 3,9 | 17,8 | 3,4 |
| Салат для мужчин | 127,5 | 1,6 | 10 | 8,3 |
| Салат из белокочанной и морской капусты | 84,6 | 1,8 | 5,1 | 8,4 |
| Салат из белокочанной капусты | 67,9 | 1,8 | 3,6 | 7,6 |
| Салат из белокочанной капусты с кальмарами | 229,5 | 14 | 17,7 | 3,7 |
| Салат из белокочанной капусты с сельдью и шпиком | 185,6 | 13 | 13 | 4,4 |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем | 85,3 | 1,6 | 5 | 9 |
| Салат из белых грибов или шампиньонов | 62,3 | 5,2 | 2,5 | 5,2 |
| Салат из бобов | 157,4 | 3,3 | 13,9 | 5 |
| Салат из грибов и квашеной капусты | 120,3 | 2 | 8,7 | 8,9 |
| Салат из грибов с сельдью | 135,7 | 8,2 | 10,8 | 1,6 |
| Салат из зелени с дичью | 230,4 | 6,8 | 18,5 | 9,7 |
| Салат из кабачков и помидоров | 103,4 | 1,1 | 9 | 4,8 |
| Салат из кальмаров с яблоками | 315,3 | 16,4 | 21,6 | 14,7 |
| Салат из капусты с апельсинами | 99,1 | 2,5 | 5,3 | 11,1 |
| Салат из капусты с грибами | 106,6 | 5,9 | 5,5 | 9 |
| Салат из капусты с яблоками | 32,4 | 1,5 | 0,2 | 6,5 |
| Салат из капусты с яблоками | 60,2 | 2,5 | 3,1 | 6 |
| Салат из капусты с яблоками и луком | 71,7 | 1,1 | 2,3 | 12,4 |
| Салат из картофеля с морской капустой и свеклой | 114 | 2,1 | 7,8 | 9,4 |
| Салат из картофеля с редькой и яблоками | 205,8 | 4,2 | 17,9 | 7,5 |
| Салат из квашеной капусты | 77,8 | 1,6 | 3,1 | 11,6 |
| Салат из квашеной капусты | 101,7 | 1,4 | 8,1 | 6,2 |
| Салат из квашеной капусты и свеклы | 69,9 | 1,9 | 5 | 4,6 |
| Салат из квашеной капусты с сельдью | 165,3 | 8 | 11,4 | 8,3 |
| Салат из кильки в томатном соусе | 283,5 | 5 | 27,2 | 5 |
| Салат из кольраби | 144,8 | 2,1 | 12,3 | 7 |
| Салат из крабов | 171,8 | 14,7 | 9,5 | 7,3 |
| Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса | 247,2 | 10 | 5,3 | 42,4 |
| Салат из краснокочанной капусты | 64,4 | 0,8 | 3,6 | 7,8 |
| Салат из краснокочанной капусты с грибами | 97,4 | 1,8 | 6,5 | 8,4 |
| Салат из краснокочанной капусты с яблоками | 38,1 | 0,7 | 0,3 | 8,6 |
| Салат из креветок с рисом | 310,1 | 25,6 | 10,3 | 30,6 |
| Салат из кукурузы | 317,6 | 8,8 | 8,5 | 54,8 |
| Салат из курицы по-архангельски | 195,9 | 4,7 | 15 | 11,3 |
| Салат из маринованной свеклы с яблоками | 90,1 | 1,3 | 6,1 | 8 |
| Салат из моркови | 191,8 | 5,7 | 7,6 | 26,8 |
| Салат из моркови и капусты | 140,6 | 1,7 | 11 | 9,2 |
| Салат из моркови с курагой, помидорами и яблоками | 78,2 | 1,2 | 2,8 | 12,8 |
| Салат из моркови с орехами и медом | 219,4 | 4,9 | 15,2 | 16,7 |
| Салат из моркови с хреном | 141,2 | 1,9 | 12,6 | 5,4 |
| Салат из морского гребешка с огурцами | 148,2 | 9 | 11,1 | 3,3 |
| Салат из овощей с капустой морской | 136,8 | 2 | 10,6 | 9,1 |
| Салат из огурцов | 57 | 1,1 | 4,5 | 3,2 |
| Салат из перца | 173 | 1,1 | 16,9 | 4,4 |
| Салат из помидоров | 146 | 4,4 | 12,4 | 4,4 |
| Салат из помидоров и огурцов | 89,2 | 0,7 | 7,7 | 4,5 |
| Салат из помидоров по-чилийски | 19,9 | 0,6 | 0,2 | 4,2 |
| Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,2 |
| Салат из птицы или дичи | 198,8 | 5,6 | 15,1 | 10,9 |
| Салат из птицы или дичи | 243,5 | 11,2 | 19,4 | 6,3 |
| Салат из разных фруктов | 147,3 | 1 | 11,9 | 9,5 |
| Салат из редиски со сметаной | 106,4 | 2 | 9,3 | 4 |
| Салат из редьки | 204,2 | 2,2 | 19,1 | 6,3 |
| Салат из редьки и картофеля по-кабардински | 128,4 | 4,7 | 9,2 | 7,3 |
| Салат из репы | 142,6 | 1,8 | 9,4 | 13,6 |
| Салат из рыбы | 184,9 | 10,5 | 13 | 6,9 |
| Салат из свежей капусты с мясом | 143,1 | 3,7 | 12,8 | 3,6 |
| Салат из свежих овощей | 77,5 | 1,6 | 4,4 | 8,3 |
| Салат из свеклы и хрена | 95,6 | 1,3 | 5,2 | 11,6 |
| Салат из свеклы с орехами | 117,8 | 1,7 | 8,8 | 8,5 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 211,6 | 7,1 | 17,1 | 7,8 |
| Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком | 284 | 7,1 | 15,6 | 30,7 |
| Салат из сельди | 204,1 | 11,9 | 14,7 | 6,4 |
| Салат из соленых огурцов и брюквы | 66,6 | 1,9 | 3,7 | 6,8 |
| Салат из соленых огурцов и редьки | 90,8 | 1,2 | 7,7 | 4,3 |
| Салат из соленых огурцов и свеклы | 95 | 1,4 | 7,6 | 5,6 |
| Салат из спаржи | 237,5 | 2,1 | 23,9 | 3,6 |
| Салат из стручковой фасоли | 215,9 | 16,1 | 3,9 | 31,1 |
| Салат из сырой моркови и репы | 115,9 | 1,5 | 8,8 | 8,2 |
| Салат из сырой моркови с яблоками | 82,2 | 1,2 | 4,8 | 9,1 |
| Салат из сырой свеклы | 76,7 | 1,2 | 4,7 | 8 |
| Салат из творога | 246,4 | 12,6 | 19,2 | 6,1 |
| Салат из трески с майонезом | 184,6 | 9,9 | 15 | 2,6 |
| Салат из трески с хреном | 164,8 | 8,9 | 10,1 | 10 |
| Салат из тыквы | 73 | 0,9 | 6,1 | 3,8 |
| Салат из тыквы по-чувашски | 82,9 | 1,2 | 0,2 | 20,4 |
| Салат из тыквы с яблоками | 35,7 | 0,6 | 0,3 | 8,2 |
| Салат из фасоли | 345,2 | 0,9 | 0,9 | 88,9 |
| Салат из цветной капусты | 53,2 | 1,8 | 3,8 | 3,1 |
| Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров | 77,3 | 2 | 5,3 | 5,6 |
| Салат из шампиньонов | 143,1 | 3,9 | 12,5 | 4 |
| Салат из щавеля | 200,1 | 2,3 | 18,8 | 5,8 |
| Салат из яблок и брусники | 78,6 | 0,8 | 5 | 8,1 |
| Салат из яблок и лука | 111,1 | 1 | 8,3 | 8,6 |
| Салат из яблок и моркови с орехами | 152,6 | 4,1 | 6,8 | 19,9 |
| Салат из яблок и помидоров | 67,1 | 0,8 | 4,1 | 7,2 |
| Салат из яблок и сливы | 97,9 | 2,6 | 2,2 | 18,1 |
| Салат из яблок и тыквы | 36,2 | 0,6 | 0,3 | 8,3 |
| Салат из яблок с орехами | 75,8 | 1,7 | 0,3 | 17,6 |
| Салат картофельный | 127,9 | 2,5 | 6,6 | 15,5 |
| Салат картофельный с грибами и брусникой | 123,6 | 4,2 | 9,1 | 6,7 |
| Салат картофельный с грибами и клюквой | 123,6 | 4,2 | 9,1 | 6,7 |
| Салат картофельный с яблоками | 109,5 | 2 | 7,9 | 8,2 |
| Салат мясной | 254 | 11,8 | 20,7 | 5,4 |
| Салат овощной с редькой и яблоками | 157,3 | 2 | 13,5 | 7,4 |
| Салат овощной с яблоками и сладким перцем | 123,8 | 1,4 | 10,8 | 5,7 |
| Салат по-берлински | 219,7 | 1,9 | 21,6 | 4,8 |
| Салат по-деревенски | 113,7 | 2,6 | 7,2 | 10,1 |
| Салат по-коми-пермяцки (из квашеной капусты с мясом) | 143 | 10,5 | 10,1 | 2,8 |
| Салат по-французски | 166,6 | 2,1 | 14,3 | 7,9 |
| Салат по-чешски | 196,6 | 4,2 | 18,4 | 3,8 |
| Салат рыбный | 153,3 | 6,4 | 12,4 | 4,4 |
| Салат рыбный | 204,2 | 12,1 | 15,7 | 3,9 |
| Салат рыбный с морской капустой | 119 | 8,8 | 7,5 | 4,2 |
| Салат с кальмарами | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Салат с колбасой | 182,5 | 4 | 14,8 | 8,9 |
| Салат с копченой треской | 122,2 | 6,9 | 8,8 | 4 |
| Салат с креветками | 250,9 | 7,7 | 23,3 | 2,7 |
| Салат с кукурузой | 319,9 | 7,4 | 22,5 | 23,4 |
| Салат с маслом и уксусом | 167,2 | 1,4 | 15,8 | 5,1 |
| Салат с сардинами | 85,1 | 6,1 | 2,6 | 10 |
| Салат с сельдереем и творогом | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Салат сезонный | 129,8 | 2,1 | 10,1 | 8,2 |
| Салат со сметаной и яйцом | 81,4 | 1,8 | 7 | 3 |
| Салат столичный | 325,2 | 15,9 | 27,8 | 3 |
| Салат фруктовый со сметанным соусом | 137,7 | 1,1 | 7,9 | 16,6 |
| Салат яичный | 214,2 | 7,3 | 19,5 | 2,6 |
| Салат-коктейль овощной | 147,4 | 1,8 | 12,8 | 6,6 |
| Салат-коктейль рыбный | 217,6 | 13,9 | 17,3 | 1,7 |
| Салат-коктейль с ветчиной и сыром | 273,6 | 12,4 | 23,8 | 2,6 |
| Салат-коктейль с курицей и фруктами | 245,1 | 10,3 | 19,1 | 8,6 |
| Свекла в сладком маринаде | 48,6 | 0,4 | 0,04 | 12,4 |
| Свекла с клюквой | 103,7 | 1,5 | 6,2 | 11,2 |
| Селедка "под шубой" | 209,5 | 8 | 18,2 | 3,7 |
| Сыр картофельный | 154,6 | 9,1 | 9,6 | 8,5 |
| Сыр слоеный | 196,1 | 16 | 14,2 | 1,1 |
| Сырный салат | 153,4 | 5,6 | 11,6 | 7,2 |
| Фальшивый Оливье | 167 | 11,1 | 8,8 | 11,5 |
| Черемша с маслом (национальное блюдо народов Севера) | 124,3 | 3,4 | 8,7 | 8,6 |
| Яичный салат | 181,7 | 9,7 | 15,1 | 1,9 |
| **Первые блюда** |
| Борщ | 57,7 | 3,8 | 2,9 | 4,3 |
| Борщ кубанский с кабачками | 88,2 | 4,9 | 5,7 | 4,7 |
| Борщ летний (с ботвой свеклы) | 69 | 3,9 | 3,2 | 6,6 |
| Борщ московский | 115,5 | 8,3 | 7,2 | 4,6 |
| Борщ по-вегетариански | 34,7 | 0,5 | 2,7 | 2,2 |
| Борщ с капустой и картофелем | 61,6 | 3,8 | 2,9 | 5,4 |
| Борщ с черносливом и грибами | 74 | 4,6 | 3,1 | 7,4 |
| Борщ сибирский | 76,7 | 5,4 | 3,4 | 6,5 |
| Борщ украинский | 90,2 | 4,4 | 4,4 | 8,7 |
| Борщ холодный | 45,7 | 1,5 | 3,2 | 3 |
| Говяжий суп | 28,8 | 2,3 | 1,1 | 2,6 |
| Голландский зеленый суп | 65,3 | 4,8 | 1,4 | 8,8 |
| Гороховый суп | 54,3 | 2,2 | 3 | 5 |
| Грибной борщ | 27,1 | 0,7 | 2,1 | 1,4 |
| Грибной суп | 50,9 | 0,8 | 3,4 | 4,6 |
| Куриный суп с макаронами | 59,7 | 4,5 | 3,3 | 3,1 |
| Литовский холодный борщ | 63,8 | 2,9 | 2,2 | 8,6 |
| Лэпсытепх (бульон с жареными орешками из муки и зажаркой – адыгейское национальное блюдо) | 167,1 | 11,4 | 10,3 | 7,6 |
| Молочный суп с морковью | 33,6 | 1,6 | 1,5 | 3,7 |
| Похлебка грибная (карельское национальное блюдо) | 81,6 | 3,1 | 4,1 | 8,5 |
| Похлебка из сардин в горшочке | 115,8 | 6,4 | 6,9 | 7,5 |
| Похлебка по-суворовски | 70,4 | 8,7 | 2,4 | 3,8 |
| Похлебка рыбная по-сибирски | 57,8 | 4,8 | 1,5 | 6,7 |
| Похлебка старомосковская | 94,1 | 3,6 | 7,1 | 4,2 |
| Рассольник | 40,4 | 0,9 | 1,6 | 5,9 |
| Рассольник ленинградский | 53,3 | 1,3 | 1,7 | 8,8 |
| Рассольник по-кубански | 100,8 | 4,9 | 5,7 | 7,9 |
| Рисовый грибной суп | 62,7 | 2 | 2,2 | 9,3 |
| Свекольник холодный | 62,6 | 1,8 | 3,6 | 6,2 |
| Сладкий суп из черники с клецками | 75,8 | 1,4 | 1,3 | 15,6 |
| Суп "Ереванский" | 54,1 | 3,1 | 1,9 | 6,5 |
| Суп "Хинкал" (суп с мясом и ракушками – дагестанское национальное блюдо) | 125,1 | 10,2 | 6,1 | 7,8 |
| Суп вишневый с клецками | 79,3 | 2 | 1,1 | 16,4 |
| Суп гороховый с яблоками | 44 | 2,5 | 2,3 | 3,6 |
| Суп грибной картофельный | 45,5 | 0,8 | 3,7 | 2,6 |
| Суп из белых грибов с макаронами | 58,1 | 1,4 | 4,7 | 2,8 |
| Суп из говядины | 41,9 | 2,4 | 2,5 | 2,6 |
| Суп из клюквы и яблок | 51 | 0,4 | 1,9 | 8,7 |
| Суп из моркови и кефира | 58 | 2,3 | 2,1 | 8 |
| Суп из овощей | 36,7 | 1,7 | 1,6 | 4,2 |
| Суп из овсяных хлопьев с яблоками | 48,1 | 1,7 | 1,5 | 7,4 |
| Суп из свежих помидоров | 37,4 | 0,9 | 2,1 | 4 |
| Суп из свекольной ботвы и щавеля | 46,6 | 1,7 | 3,8 | 1,6 |
| Суп из смеси сухофруктов | 80,5 | 0,5 | 0 | 20,9 |
| Суп из спаржи | 78 | 2,6 | 4,8 | 6,6 |
| Суп из утки | 283 | 10,9 | 23 | 8,6 |
| Суп из фасоли с орехами | 67 | 2,3 | 4,8 | 3,8 |
| Суп из цветной капусты | 36,8 | 1 | 3,2 | 1,1 |
| Суп из черники с клецками | 105,4 | 4,6 | 2,3 | 17,6 |
| Суп из черники с макаронами | 34,2 | 0,5 | 0,8 | 6,6 |
| Суп из чечевицы | 67,8 | 2,5 | 4,2 | 5,2 |
| Суп картофельный | 50,6 | 1,3 | 1,1 | 9,4 |
| Суп картофельный с бобовыми | 73,3 | 2,7 | 2,4 | 10,8 |
| Суп картофельный с грибами | 42,2 | 1,7 | 1,2 | 6,5 |
| Суп картофельный с кальмарами | 62,4 | 4 | 2,4 | 6,5 |
| Суп картофельный с крупой | 53,6 | 1,3 | 1,2 | 10 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 47,7 | 1,3 | 1 | 8,8 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 57,6 | 3,3 | 2,2 | 6,5 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 48,9 | 2,5 | 1,6 | 6,6 |
| Суп картофельный со сладким перцем | 55,9 | 0,9 | 3,7 | 4,9 |
| Суп лапша грибная | 41,3 | 1,6 | 2,1 | 4,1 |
| Суп молочный рисовый | 99,2 | 3,1 | 5 | 11,1 |
| Суп молочный с грибами | 67,2 | 2,5 | 3,3 | 7,3 |
| Суп молочный с картофельными "стружками" | 51,3 | 1,4 | 3,6 | 3,5 |
| Суп молочный с клецками | 110,9 | 3,8 | 5,2 | 13 |
| Суп молочный с крупой | 68,2 | 2,6 | 2,8 | 8,7 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 64,6 | 2,8 | 2,7 | 7,7 |
| Суп молочный с овощами | 84,9 | 4,5 | 2,8 | 11,2 |
| Суп молочный с рисом | 61,9 | 2,2 | 2,8 | 7,5 |
| Суп молочный с рисом | 81 | 2,1 | 3,9 | 10 |
| Суп молочный с тыквой | 50,9 | 2,1 | 1,7 | 7,2 |
| Суп молочный с тыквой и манной крупой | 50 | 2 | 2,2 | 5,4 |
| Суп овощной на отваре шиповника | 67,8 | 2,3 | 3,2 | 7,9 |
| Суп пикантный с креветками | 81,9 | 9 | 2,7 | 5,7 |
| Суп полевой | 93,5 | 1,5 | 5,9 | 9,2 |
| Суп с крупой | 41,5 | 0,7 | 1,9 | 5,7 |
| Суп с макаронными изделиями | 39 | 0,9 | 2 | 4,5 |
| Суп с перловой крупой | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Суп с рыбными варениками | 64,3 | 5,2 | 2,6 | 5,3 |
| Суп с рыбными фрикадельками | 28,8 | 3,7 | 0,6 | 2,3 |
| Суп с фрикадельками | 24 | 1,7 | 0,9 | 2,3 |
| Суп со шпинатом и грибами | 76,8 | 1,8 | 7,6 | 0,5 |
| Суп фасолевый | 66,3 | 1,7 | 4,8 | 4,2 |
| Суп холодный "Таратор" | 146,1 | 3,9 | 10 | 10,7 |
| Суп-крем из тыквы | 92,5 | 3,4 | 4,6 | 10 |
| Суп-лапша домашняя | 47,8 | 1,2 | 2,4 | 5,9 |
| Суп-лапша с помидорами по-казачьи | 67,4 | 4 | 4,1 | 4 |
| Суп-пюре из зеленого горошка | 82,7 | 4 | 3 | 10,5 |
| Суп-пюре из кабачков или тыквы | 47 | 1,3 | 2,8 | 4,5 |
| Суп-пюре из картофеля и моркови | 37,7 | 0,6 | 2,9 | 2,4 |
| Суп-пюре из моркови по 1-182 | 39 | 1,2 | 1,8 | 4,5 |
| Суп-пюре из печени | 67,9 | 3,7 | 4,1 | 4,3 |
| Суп-пюре из птицы | 93,1 | 4,8 | 6,8 | 3,5 |
| Суп-пюре из разных овощей | 60,3 | 2,3 | 2,8 | 7 |
| Суп-пюре из черники | 33,5 | 0,3 | 1,3 | 5,5 |
| Суп-салат "Садовый" | 62,8 | 5,6 | 2,8 | 4 |
| Сырный суп | 93,4 | 4,7 | 6,9 | 3,2 |
| Уха ладожская с кнелями и расстегаями | 85,2 | 13,4 | 2,5 | 2,5 |
| Уха ростовская | 70,1 | 8,5 | 2,2 | 4,4 |
| Уха рыбацкая | 66,7 | 8,5 | 1,9 | 4,3 |
| Уха с перловой крупой | 66,3 | 9,3 | 1 | 5,4 |
| Уха с расстегаями | 85,3 | 10,4 | 2,9 | 4,7 |
| Фасолевый суп | 48,1 | 2,3 | 1,6 | 6,6 |
| Харчо | 114,9 | 8 | 3,6 | 13,6 |
| Хирмаса (суп из субпродуктов с лапшой домашней – бурятское национальное блюдо) | 85,6 | 4,3 | 5,5 | 5 |
| Холодный борщ с редькой | 32,3 | 0,9 | 2 | 2,9 |
| Щи боярские | 48,3 | 3,5 | 2,6 | 2,9 |
| Щи зеленые с яйцом | 44,9 | 1,9 | 3,2 | 2,2 |
| Щи из квашеной капусты | 37,2 | 2 | 2,8 | 1 |
| Щи из клевера и щавеля | 116,3 | 3,3 | 8,9 | 6,1 |
| Щи из свежей белокочанной капусты | 17,1 | 0,5 | 0,8 | 2,2 |
| Щи из свежей капусты | 33,3 | 1 | 1,9 | 3,4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 41,6 | 1,1 | 2,1 | 4,9 |
| Щи из щавеля | 45,3 | 2,1 | 3,1 | 2,4 |
| Щи по-уральски (с крупой) | 31,5 | 0,8 | 1,8 | 3,2 |
| Щи с ячневой крупой | 47,6 | 2,3 | 3,6 | 1,6 |
| Юшка картофельная с кабачками и помидорами | 74,6 | 3,5 | 4,3 | 6 |
| Яблочный суп со сметаной | 50,5 | 0,8 | 3,2 | 4,9 |
| **Вторые блюда** |
| Азу | 177,6 | 9,3 | 12,2 | 7,25 |
| Антрекот | 317,2 | 21,5 | 25 | 1,3 |
| Анчоусы и кильки с картофелем | 156,5 | 12,3 | 7,9 | 9,7 |
| Баклажаны панированные | 236 | 2,9 | 23,1 | 4,4 |
| Баклажаны под майонезом | 114,2 | 1,4 | 10,4 | 4,1 |
| Баклажаны по-украински | 154,1 | 1,7 | 13,6 | 6,8 |
| Баклажаны, тушеные с помидорами | 189,3 | 2,1 | 17,7 | 5,7 |
| Баранина рубленая, запеченная в омлете (чувашское национальное блюдо) | 246,3 | 14 | 20,1 | 2,5 |
| Баранина с рисом и изюмом (еврейское национальное блюдо) | 265,4 | 12,4 | 18 | 14,4 |
| Беляши (казахское национальное блюдо) | 260,6 | 14,6 | 14,7 | 18,7 |
| Береки (мучное изделие с мясом – калмыцкое национальное блюдо) | 289 | 15,4 | 18,9 | 15,3 |
| Бефстроганов | 355,4 | 21,9 | 27,4 | 5,7 |
| Биточки или котлеты манные, рисовые | 162,4 | 4 | 7,8 | 20,4 |
| Биточки или котлеты пшенные, перловые, ячневые | 151,9 | 3,9 | 7,4 | 18,6 |
| Биточки паровые | 281,4 | 20 | 19,5 | 7 |
| Биточки по-селянски (украинское национальное блюдо) | 208,6 | 9,8 | 13,8 | 12 |
| Биточки рубленые из птицы, дичи или кролика паровые под белым соусом с рисом | 307,1 | 11,2 | 13,2 | 38,3 |
| Биточки рыбные, жаренные "фри" | 232,1 | 12,3 | 15 | 12,7 |
| Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы | 363 | 14,4 | 12,5 | 51,4 |
| Бифштекс | 384,3 | 27,8 | 29,6 | 1,7 |
| Бифштекс рубленый | 497,3 | 27,1 | 43,2 | 0 |
| Бифштекс с луком | 337,7 | 25 | 25 | 3,4 |
| Бифштекс с яйцом | 326,4 | 26,1 | 24 | 1,6 |
| Бобовые с копченой грудинкой или корейкой | 381,4 | 23 | 14,9 | 41,4 |
| Бозбаш | 87,9 | 4,6 | 3,7 | 9,6 |
| Брюква запеченная | 51,1 | 2,1 | 1,6 | 7,5 |
| Брюква тушеная | 113,5 | 1,2 | 8,5 | 8,6 |
| Вареники ленивые (полуфабрикат) | 248,2 | 13,7 | 14,9 | 15,9 |
| Вареники ленивые отварные | 355,4 | 17,2 | 23,5 | 20 |
| Вареники с брусникой и яблоками по-уральски | 106,1 | 3,5 | 2,1 | 19,6 |
| Вареники с капустой | 79,1 | 4,2 | 2,9 | 9,7 |
| Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем | 281,3 | 10,4 | 10,5 | 38,8 |
| Волованы | 435 | 7,9 | 29,9 | 35,9 |
| Волованы с икрой | 293,2 | 11,2 | 20,2 | 17,8 |
| Волованы с курицей | 410,8 | 14,1 | 30,8 | 20,7 |
| Волованы с окороком | 480,1 | 9,5 | 41,3 | 18,8 |
| Волованы с салатом | 326,6 | 8,3 | 24 | 20,5 |
| Волованы с семгой или икрой | 333,6 | 12,1 | 24,3 | 17,9 |
| Вымя отварное в соусе | 70,7 | 5,7 | 5,2 | 0,3 |
| Галантин из рыбы | 145,1 | 15,6 | 7,4 | 4,3 |
| Говядина в кисло-сладком соусе | 354,9 | 26,1 | 22 | 13,9 |
| Говядина в луковом соусе запеченная | 178,5 | 12,2 | 11,4 | 7,3 |
| Говядина, запеченная с макаронами | 359,4 | 18,4 | 22,2 | 22,9 |
| Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком (адыгейское национальное блюдо) | 530,2 | 29,9 | 24,2 | 51,4 |
| Говядина, фаршированная грибами | 326,5 | 21,1 | 25,5 | 3,4 |
| Голубцы овощные | 190,9 | 3,4 | 16,7 | 7,3 |
| Горбуша в сливках | 129,5 | 8,8 | 9,5 | 2,4 |
| Горячий паштет из печени | 119,4 | 10,2 | 5,6 | 7,5 |
| Грибная запеканка | 145,2 | 4,7 | 10,1 | 9,5 |
| Грибная икра | 88,4 | 2,2 | 6,1 | 6,5 |
| Грибные пельмени | 185,8 | 5,5 | 13,3 | 11,8 |
| Грибные ушки | 341,7 | 17,2 | 20,4 | 23,8 |
| Грибочки калевальские (рыба, фаршированная яйцом – карельское национальное блюдо) | 185,7 | 11,8 | 9,2 | 14,8 |
| Грибы в сметанном соусе | 230,5 | 4,8 | 21,8 | 3,9 |
| Грибы жареные | 162,1 | 4,6 | 11,5 | 10,7 |
| Грибы по-деревенски | 51,1 | 1,2 | 3,7 | 3,5 |
| Грибы по-селянски | 180 | 1,6 | 18,4 | 2,1 |
| Грибы с квашеной капустой | 138,9 | 2,8 | 10,9 | 8 |
| Грудинка, фаршированная кашей | 283,8 | 16,4 | 18,5 | 13,7 |
| Гуляш | 326 | 24,9 | 22 | 7,7 |
| Гуляш с капустой | 81,3 | 5,9 | 5,4 | 2,5 |
| Гусь, утка фаршированные | 437,2 | 14,5 | 38,1 | 9,6 |
| Драники | 69,3 | 3 | 0,9 | 13 |
| Дрочена | 253 | 7,7 | 22,3 | 5,8 |
| Ежики сибирские | 184,7 | 10,1 | 9,6 | 15,5 |
| Жал-баур (шашлык из печени – кабардино-балкарское национальное блюдо) | 383,5 | 10,4 | 36,4 | 3,8 |
| Жареная курица и бульон | 212 | 15,8 | 15,8 | 1,7 |
| Жареная рыба под маринадом | 215,4 | 19,5 | 11,4 | 9,4 |
| Жареный картофель с колбасой | 83,9 | 2,8 | 5,4 | 6,5 |
| Жаркое "Вкусное" | 179,4 | 11,2 | 6,9 | 19,4 |
| Жаркое "Казань" (жаркое с черносливом – татарское национальное блюдо) | 227,6 | 12,8 | 14,6 | 11,9 |
| Жаркое из кролика (зайчатины) | 182,1 | 13,5 | 12,9 | 3,2 |
| Жаркое из курицы по-русски | 368,8 | 15,4 | 30,1 | 9,6 |
| Жаркое из свинины | 233,1 | 10,6 | 20,9 | 0,7 |
| Жаркое из субпродуктов по-ингушски | 121,3 | 16 | 3,3 | 7,3 |
| Жаркое из фаршированной свинины | 102 | 3,3 | 6,7 | 7,6 |
| Жаркое из цыплят и субпродуктов кур | 280,9 | 14,6 | 21,7 | 7,2 |
| Жаркое по-гусарски | 153,6 | 13,4 | 9,8 | 3,1 |
| Жаркое по-домашнему | 248 | 16,2 | 13,8 | 15,7 |
| Жаркое с грибами по-русски | 205,4 | 11,2 | 13,8 | 9,8 |
| Запеканка из икры частиковых рыб (национальное блюдо народов Севера) | 122,8 | 8,3 | 5,1 | 11,7 |
| Запеканка из кабачков | 142,3 | 5,2 | 12,1 | 3,3 |
| Запеканка из лапши со смородиной | 164,4 | 4,5 | 6,1 | 24,3 |
| Запеканка из макарон с творогом | 241,8 | 11,6 | 9,2 | 30 |
| Запеканка из отварного картофеля | 133 | 2,8 | 10,5 | 7,2 |
| Запеканка из риса с ревенем | 155,3 | 3,3 | 6,2 | 23,1 |
| Запеканка из спаржи и риса | 137,5 | 2,7 | 9,2 | 11,7 |
| Запеканка из творога | 299,7 | 12,4 | 20,8 | 16,7 |
| Запеканка из творога и гречневой крупы | 168,3 | 7,2 | 7,3 | 19,6 |
| Запеканка из тыквы | 227,8 | 4,4 | 12,9 | 25 |
| Запеканка из цветной капусты с сыром | 160,7 | 6,4 | 12,3 | 6,6 |
| Запеканка из черного хлеба | 180,3 | 2,3 | 11,6 | 17,9 |
| Запеканка из яблок | 147,7 | 0,3 | 8 | 19,9 |
| Запеканка капустная | 161,6 | 6,8 | 12,9 | 4,9 |
| Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами | 180,3 | 10,6 | 9,9 | 13,1 |
| Запеканка овощная | 90 | 3 | 6,7 | 4,8 |
| Запеканка рисовая с творогом | 200,3 | 4,5 | 8,8 | 27,4 |
| Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная | 147,8 | 3,3 | 6,3 | 20,8 |
| Запеченная маринованная курица | 201,9 | 10,3 | 16,8 | 2,6 |
| Запеченная цветная капуста | 99 | 3,8 | 7,9 | 3,4 |
| Запеченные творожные клецки | 214,1 | 10 | 17 | 5,6 |
| Заячьи шкурки | 35,9 | 1,6 | 0,5 | 6,6 |
| Зразы донские | 337,1 | 19,1 | 11,3 | 42,5 |
| Зразы картофельные | 189,7 | 4,5 | 12,4 | 16 |
| Зразы картофельные с фаршем из пасты "Океан" | 174,8 | 5,5 | 10,7 | 15 |
| Зразы отбивные | 266,2 | 24,4 | 15,2 | 8,5 |
| Зразы рубленые | 303,4 | 18,1 | 20,7 | 11,9 |
| Зразы рыбные с черносливом по-российски | 122 | 13,8 | 3,4 | 9,7 |
| Имам баилди | 153,2 | 8,2 | 11,7 | 4,2 |
| Имбирно-медовый цыпленок | 193,1 | 14,5 | 11,1 | 9,5 |
| Индейка с грибами | 221,4 | 10,5 | 11,9 | 19,3 |
| Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом | 179,7 | 2,8 | 16 | 6,6 |
| Кабачки с помидорами | 104,4 | 1,3 | 8,1 | 7,1 |
| Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом или рисом | 154,9 | 10 | 8,6 | 10 |
| Кабачки, фаршированные в томатном соку | 47,1 | 1,6 | 0,4 | 10 |
| Кабачки, фаршированные мясом | 115,9 | 5,5 | 8,8 | 3,9 |
| Калаатикко (из картофеля) | 119,4 | 4 | 8,4 | 7,5 |
| Калитки картофельные | 157,1 | 3,4 | 8,1 | 18,9 |
| Кальмары жареные | 174,6 | 9,9 | 14,4 | 1,4 |
| Капуста отварная с маслом или соусом | 92 | 1,7 | 7,8 | 4,1 |
| Капуста по-охотничьи | 65,8 | 2,3 | 2,4 | 9,5 |
| Капуста со сметаной в горшочке | 119,4 | 1,6 | 11,3 | 2,9 |
| Капуста тушеная | 102,2 | 2,7 | 5,9 | 10,2 |
| Капуста тушеная с грибами | 132,1 | 8,1 | 7,8 | 7,9 |
| Капуста тушеная с лимонным соком | 79,6 | 1,1 | 5,2 | 7,6 |
| Капуста тушеная со свеклой | 56,4 | 1,7 | 2,4 | 7,4 |
| Капустные котлеты | 99,4 | 6,4 | 3,5 | 11,3 |
| Капустные рулетики | 160 | 3,1 | 15,4 | 2,4 |
| Капустный пирог | 158 | 4,3 | 12,7 | 7 |
| Карп по-австрийски | 150,1 | 11,7 | 10,9 | 1,4 |
| Картофельные котлеты, запеченные под грибным или сметанным соусом | 228,9 | 4,1 | 19 | 11 |
| Картофельные лепешки (национальное блюдо республики Коми) | 182,7 | 4,7 | 7,2 | 26,5 |
| Картофельные оладьи с сыром | 178 | 5,4 | 11,6 | 13,8 |
| Картофельные оладьи со свежей капустой | 185,3 | 3,7 | 13,5 | 13 |
| Картофельный хворост | 227,9 | 5,3 | 11,5 | 27,5 |
| Кезан-кебаб | 128,3 | 5,5 | 8,5 | 8 |
| Кильки с картофельным салатом и яйцом | 114,6 | 6,9 | 6,1 | 8,6 |
| Киприана | 294,3 | 15,6 | 24,9 | 2,1 |
| Кисло-сладкая капуста | 75,7 | 1,5 | 5,3 | 6 |
| Кольраби с томатным соусом | 80,6 | 4,9 | 4,6 | 5,3 |
| Кольраби, тушенная с морковью | 65,6 | 3,5 | 4,1 | 3,9 |
| Корнетики с муссом ветчины | 287,1 | 18,5 | 23,3 | 0,9 |
| Котлета "Аленушкина загадка" | 263 | 8,8 | 24,8 | 1,3 |
| Котлетки по-приморски | 151,9 | 13 | 8,8 | 5,6 |
| Котлеты | 227,4 | 10,1 | 19,4 | 3,3 |
| Котлеты "Централь" | 203,1 | 10,9 | 15,5 | 5,4 |
| Котлеты гороховые | 236 | 13,3 | 10,4 | 23,7 |
| Котлеты из брюквы | 99,3 | 3,1 | 5,6 | 9,6 |
| Котлеты из кабачков с творогом | 122,5 | 5 | 7,9 | 8,3 |
| Котлеты из овощей | 187,6 | 3,3 | 13,3 | 14,5 |
| Котлеты из свинины по-сарански (мордовское национальное блюдо) | 571,6 | 14,2 | 52,9 | 10,4 |
| Котлеты из филе птицы или дичи, панированные жареные | 403,7 | 25,1 | 20,4 | 32 |
| Котлеты или биточки рыбные | 168,1 | 8,1 | 8,4 | 16,1 |
| Котлеты капустно-морковные | 198 | 4,5 | 14,1 | 14,2 |
| Котлеты капустные | 191 | 4,9 | 13,8 | 12,7 |
| Котлеты картофельные | 189,2 | 3,7 | 12,9 | 15,6 |
| Котлеты морковные | 206,2 | 4,1 | 14,5 | 15,9 |
| Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 342,9 | 20,8 | 26,1 | 6,7 |
| Котлеты натуральные | 438,2 | 29 | 35,8 | 0,04 |
| Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами | 312,2 | 13,3 | 16 | 30,6 |
| Котлеты натуральные из филе птицы, дичи или кролика с гарниром | 301,7 | 11,7 | 22,8 | 13,1 |
| Котлеты натуральные паровые | 209,8 | 8,8 | 19,4 | 0,008 |
| Котлеты натуральные рубленые | 490,5 | 23 | 44,3 | 0 |
| Котлеты отбивные | 505,2 | 18,2 | 43,5 | 10,7 |
| Котлеты по-гречески | 178,1 | 6,4 | 6,7 | 24,6 |
| Котлеты по-киевски | 444,7 | 21,6 | 27,8 | 28,8 |
| Котлеты полтавские (украинское национальное блюдо) | 465,7 | 27,8 | 36,7 | 6,3 |
| Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным | 301,8 | 17,7 | 15,8 | 23,7 |
| Котлеты рубленые из птицы, дичи или кролика с гарниром | 328,4 | 12,3 | 12,9 | 43,6 |
| Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 285,3 | 16,2 | 21 | 8,4 |
| Котлеты рыбные любительские | 148,2 | 10,5 | 8,5 | 8 |
| Котлеты рыбные с капустой и морковью | 288,7 | 20,8 | 20,9 | 4,6 |
| Котлеты рыбные с омлетом и сыром | 322,6 | 15 | 26,2 | 7,3 |
| Котлеты свекольные | 153,5 | 3,8 | 9 | 15,2 |
| Котлеты, биточки из рыбы и пасты "Океан" | 362 | 11,7 | 10 | 59,9 |
| Котлеты, биточки, шницели | 317,7 | 21,3 | 20,9 | 11,8 |
| Крабы с яйцом | 251,2 | 16,7 | 19,9 | 1,3 |
| Красная капуста | 73 | 1,1 | 5,2 | 5,9 |
| Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками | 44,1 | 0,6 | 1 | 8,7 |
| Креветки с соусом | 211,3 | 26,5 | 7,5 | 10,1 |
| Креветки, запеченные под сметанным или молочным соусом | 175,7 | 15,1 | 7,8 | 11,9 |
| Крокеты картофельные | 207,5 | 4,3 | 13,6 | 18,2 |
| Кролик в маринаде | 194,5 | 15,7 | 11,5 | 7,6 |
| Кролик под ореховым соусом | 205,4 | 8,1 | 17,1 | 5,2 |
| Кролик по-любительски | 455 | 15,4 | 26 | 42,3 |
| Курзе с зеленью (пельмени с фаршем из зелени - дагестанское национальное блюдо) | 162,8 | 6,2 | 5,1 | 24,7 |
| Куриное филе, фаршированное грибами | 226,2 | 13,4 | 19 | 0,5 |
| Куриные грудки с соусом из грецких орехов | 227,2 | 11,8 | 15,6 | 10,6 |
| Куриные колбаски с жареным картофелем | 141,9 | 6,4 | 7,8 | 12,3 |
| Курица по-купечески | 127,9 | 7 | 9,9 | 2,8 |
| Курица фаршированная (галантин) или поросенок фаршированный | 325,3 | 12,5 | 27,6 | 7,1 |
| Курица, жаренная целиком | 133,8 | 8,5 | 9,3 | 4,3 |
| Курица, тушенная с картофелем и помидорами | 123 | 5,6 | 9 | 5,1 |
| Лангет | 381,3 | 33,2 | 27,6 | 0 |
| Лук маринованный | 82,2 | 1,4 | 5 | 8,5 |
| Лук порей с грибами | 58,3 | 2,4 | 3,6 | 4,3 |
| Лук, жареный во фритюре | 239,7 | 4,8 | 14 | 25,3 |
| Луковый клопс | 181,4 | 11,4 | 13,3 | 4,2 |
| Лук-порей со свининой | 207,5 | 6 | 15,6 | 11,5 |
| Люля-кебаб (азербайджанское национальное блюдо) | 338,7 | 20,1 | 24,6 | 9,9 |
| Макароны с яйцом | 114,9 | 3,1 | 7,5 | 9,4 |
| Манты с бараниной (казахское национальное блюдо) | 204,9 | 11,7 | 10,3 | 17,6 |
| Манты с тыквой | 247,7 | 3 | 18 | 19,7 |
| Минестроне | 66,8 | 4,2 | 3,4 | 5,3 |
| Мозги, запеченные наренках | 219,6 | 9,8 | 12,1 | 19,2 |
| Морепродукты под майонезом | 472,2 | 39 | 34,7 | 1 |
| Морковь в формочках | 74,4 | 2,1 | 5,3 | 4,8 |
| Морковь глазированная | 146,3 | 1 | 6,8 | 21,6 |
| Морковь с зеленым горошком в молочном соусе | 184,8 | 7,4 | 8,9 | 19,9 |
| Морковь тушеная | 108 | 0,9 | 8,9 | 6,4 |
| Морковь тушеная с рисом и черносливом | 174,6 | 2,6 | 7,1 | 26,6 |
| Морковь, тушенная в сметанном соусе | 152,4 | 2,4 | 11,3 | 10,9 |
| Морковь, тушенная с репчатым луком | 57,6 | 1,9 | 2,5 | 7,4 |
| Морковь, тушенная с рисом | 130,8 | 1,7 | 8,1 | 13,7 |
| Морковь, тушенная с черносливом или яблоками | 146,6 | 2,2 | 5,1 | 24,7 |
| Морской гребешок или креветки заливные | 222 | 23,6 | 13,7 | 1,2 |
| Морской гребешок отварной с соусом | 159 | 16,9 | 6,2 | 9,4 |
| Мясо "Пальчики оближешь" | 269,4 | 9,8 | 24,7 | 2,1 |
| Мясо в горшочке | 57,9 | 1,9 | 3,8 | 4,3 |
| Мясо отварное | 307,2 | 34,1 | 18,6 | 0,9 |
| Мясо по-корейски | 173,5 | 3,1 | 15,7 | 5,4 |
| Мясо по-французски | 264,6 | 10 | 23 | 4,6 |
| Мясо с курагой | 181,6 | 10,1 | 10,6 | 12,3 |
| Мясо с овощами по-индонезийски | 174,7 | 5,1 | 11 | 14,7 |
| Мясо тушеное | 252,3 | 17,3 | 9 | 27,3 |
| Мясо шпигованное | 174 | 17,6 | 9,2 | 5,6 |
| Мясо, жаренное крупным куском | 399,3 | 35 | 28,8 | 0 |
| Мясо, жаренное крупным куском, шпигованное | 391,5 | 32,6 | 29 | 0 |
| Мясо, тушенное с луком в горшочке | 293,2 | 15,9 | 9,7 | 37,9 |
| Овощи отварные с жиром | 90,5 | 1,9 | 6 | 7,5 |
| Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе | 232,1 | 4,7 | 17,9 | 13,8 |
| Овощи, припущенные с жиром | 109,2 | 2,1 | 6 | 12,4 |
| Овощное рагу с шампиньонами | 73,2 | 1,1 | 6 | 3,9 |
| Оладьи из капусты с сыром | 213,2 | 5,6 | 19,3 | 4,6 |
| Оладьи из печени | 229,1 | 20,2 | 14,2 | 5,4 |
| Омлет из взбитых сливок | 256,8 | 6,4 | 14,8 | 26,2 |
| Омлет натуральный | 221,9 | 12,2 | 18,4 | 1,9 |
| Омлет с сыром | 342 | 16,3 | 29,7 | 2,6 |
| Омлет, смешанный с мясными продуктами | 351,4 | 17,3 | 30,5 | 2,1 |
| Осетрина, белуга, севрюга, сом с гарниром | 132,6 | 12 | 8 | 3,3 |
| Острый рис с помидорами | 128,4 | 2,9 | 4,1 | 21,2 |
| Охотничье блюдо | 114,2 | 4,9 | 7,9 | 6,4 |
| Палочки из оленины (национальное блюдо народов Севера) | 527,1 | 21,8 | 47,8 | 2,5 |
| Пампушки с чесноком | 215,3 | 5,8 | 3,9 | 41,9 |
| Паста Наполитана | 289,6 | 4,2 | 21,5 | 21 |
| Паста сырная | 555,2 | 14,8 | 54,2 | 2,3 |
| Паштет из печени | 294,5 | 14 | 26 | 1,1 |
| Паштет из фасоли | 330,5 | 13 | 20,9 | 24 |
| Паштет рыбный | 276,4 | 20,5 | 21,5 | 0,3 |
| Пельмени "Московские" | 279 | 14 | 14,6 | 24,6 |
| Пельмени из говядины и свинины | 276,9 | 13,4 | 12 | 30,7 |
| Пельмени мясные | 245 | 15,5 | 8 | 29,7 |
| Пельмени по-мордовски | 249,3 | 8,9 | 14,2 | 23 |
| Пельмени рыбные (полуфабрикат) | 209,2 | 14,9 | 6,7 | 23,9 |
| Пельмени рыбные, запеченные в горшочке | 377,5 | 20,9 | 20,2 | 29,9 |
| Пельмени со свининой и свежей капустой | 268,5 | 10,2 | 12,9 | 29,7 |
| Пельмени старорусские с субпродуктами | 265,2 | 15,1 | 13,7 | 21,8 |
| Пельмени, запеченные в сметане | 616,6 | 25,7 | 40 | 41,1 |
| Перец с грибами | 73,4 | 2,1 | 5,7 | 3,5 |
| Перец, фаршированный брынзой или сыром с яйцом (карачаево-черкесское национальное блюдо) | 175,2 | 8,4 | 14,3 | 3,4 |
| Перец, фаршированный овощами и рисом | 131,8 | 2,7 | 8,9 | 11 |
| Печенка в сметане | 184,7 | 8,9 | 14,6 | 4,7 |
| Печень в сметанном соусе | 112,2 | 4,1 | 9 | 4,1 |
| Печень по-берлински | 118,2 | 8,1 | 6,4 | 7,6 |
| Печень по-деревенски (печень, запеченная в яйце, – татарское национальное блюдо) | 182 | 16,5 | 11 | 4,6 |
| Печень по-строгановски | 347 | 16,3 | 29,1 | 5,3 |
| Печень по-шадрински | 84,8 | 11 | 2,6 | 4,7 |
| Печень с грибами | 251,3 | 21,6 | 17,3 | 2,5 |
| Печень, жаренная с жиром или луком | 300,3 | 23,7 | 21,2 | 3,9 |
| Печень, тушенная в соусе | 362,4 | 12,3 | 18,2 | 39,8 |
| Поджарка | 357,6 | 26,1 | 26,1 | 4,9 |
| Поджарка из рыбы | 276,4 | 15,2 | 20 | 9,5 |
| Помидоры жареные | 55,6 | 0,8 | 4,2 | 4 |
| Помидоры, фаршированные грибами | 58 | 1,6 | 4,1 | 3,9 |
| Помидоры, фаршированные овощами и рисом | 118 | 2,3 | 7,6 | 10,8 |
| Помидоры, фаршированные творогом | 91,5 | 5,4 | 6,1 | 4,1 |
| Помидоры, фаршированные яйцом и луком | 95,4 | 3,1 | 7,7 | 3,8 |
| Поросенок отварной с хреном | 194,8 | 20,5 | 8,6 | 9,5 |
| Поросенок фаршированный | 120,3 | 16,5 | 5,7 | 0,6 |
| Почки жареные с помидорами или лимонным соком | 237,9 | 19,8 | 15,6 | 4,8 |
| Почки по-русски | 116,4 | 8,7 | 5,3 | 9,1 |
| Почки с грибами в соусе красном с вином | 154,7 | 12,8 | 9,8 | 4,1 |
| Птица или дичь под паровым соусом с грибами и рисом | 322 | 14,4 | 15,4 | 33,5 |
| Птица или кролик жаренные | 508,3 | 31,2 | 42 | 1,3 |
| Птица или кролик, тушеные в соусе | 265,5 | 17,5 | 19,1 | 6,2 |
| Птица, дичь или кролик отварные с гарниром | 335,8 | 16 | 13,7 | 39,6 |
| Птица, дичь или кролик по-столичному | 396,2 | 22,9 | 21,2 | 30,3 |
| Рагу из баранины или свинины | 225,6 | 11,2 | 13,3 | 16,2 |
| Рагу из грибов с яйцами | 87,8 | 7,3 | 4,4 | 5,1 |
| Рагу из овощей | 147,2 | 4,5 | 7,9 | 15,4 |
| Рагу из птицы, дичи, кролика или субпродуктов | 246,2 | 14,1 | 16,4 | 11,2 |
| Рагу овощное | 125,9 | 4,7 | 5,2 | 16,1 |
| Репа или кабачки, фаршированные овощами и рисом | 157,8 | 4,8 | 10,2 | 12,6 |
| Репа, фаршированная грибами | 189,9 | 5 | 13,1 | 13,8 |
| Рис в капустных листьях с мясным фаршем | 38,4 | 1,4 | 1,1 | 6,2 |
| Рис запеченный | 361,2 | 10,9 | 23,5 | 28,3 |
| Рис припущенный | 163,6 | 5,7 | 6,1 | 22,9 |
| Рис припущенный с томатом | 208,4 | 8,3 | 7,7 | 28,3 |
| Ромштекс | 395,3 | 26,9 | 27,4 | 11,1 |
| Рулет из баранины по-башкирски | 190,5 | 14,5 | 11,4 | 7,9 |
| Рулет из говядины | 387,3 | 32,5 | 28,1 | 1,3 |
| Рулет из курицы со свининой и черносливом | 281 | 18,5 | 19,6 | 8,2 |
| Рулет из печени с яблоками | 124,3 | 6,2 | 9,8 | 3,1 |
| Рулет из рыбы | 159,6 | 10,6 | 7,4 | 13,5 |
| Рулет или запеканка картофельные с овощами или овощами и грибами | 128,8 | 4,3 | 6,1 | 15,2 |
| Рулет мясной с черносливом | 202,9 | 13,2 | 13,7 | 7,3 |
| Рулет с луком и яйцом | 255,5 | 17,8 | 16,5 | 9,5 |
| Рулет с макаронами или яйцом | 287,1 | 16,2 | 13,9 | 26 |
| Рулет яичный с морковью | 198,6 | 9,9 | 15,7 | 4,7 |
| Рулетики куриные | 142 | 17,1 | 7,9 | 0,7 |
| Рулетики мясные, фаршированные капустой, по-домашнему | 460,4 | 16 | 40,5 | 8,7 |
| Рыба "Аппетитная" (рыба, запеченная с капустой и луком) | 248,4 | 12,8 | 19 | 6,9 |
| Рыба "Сюрприз" (окунь) | 115,7 | 9,3 | 8,2 | 1,2 |
| Рыба (филе) отварная | 242,2 | 16 | 16,7 | 7,5 |
| Рыба (филе) припущенная | 202,2 | 13,3 | 13,7 | 7 |
| Рыба в тесте жареная | 193,8 | 13,4 | 13 | 6,2 |
| Рыба в яблочном соусе | 165 | 19,6 | 6 | 8,8 |
| Рыба жареная | 145,9 | 13,8 | 7,5 | 6,3 |
| Рыба заливная с гарниром | 227 | 15,4 | 12,3 | 14,7 |
| Рыба под майонезом | 264,8 | 24,8 | 14,7 | 8,8 |
| Рыба под маринадом | 152,3 | 4,5 | 13,4 | 3,7 |
| Рыба по-русски | 207,8 | 16,6 | 11,3 | 10,6 |
| Рыба по-старорусски в горшочке | 200,7 | 20,1 | 11,3 | 4,9 |
| Рыба, жаренная во фритюре | 258,8 | 12 | 22,4 | 2,4 |
| Рыба, запеченная в соусе с грибами | 172,6 | 15 | 8,6 | 9,4 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом | 245,2 | 12,5 | 15,7 | 14,3 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 220 | 12 | 14,1 | 12,1 |
| Рыба, печеная со шпиком | 366,4 | 25,6 | 27,7 | 4 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 173,8 | 9,1 | 10,1 | 12,3 |
| Рыбная запеканка | 193,8 | 13,5 | 11,9 | 8,7 |
| Рыбно-картофельные котлеты | 97,5 | 11,2 | 2,8 | 7,3 |
| Рыбные котлеты | 164 | 9,7 | 11,8 | 4,9 |
| Рыбные рулеты с овощами | 130,2 | 6,7 | 9,9 | 3,8 |
| Рыбный шницель | 241,6 | 7,9 | 12,3 | 26,4 |
| Салака в молоке | 112,8 | 11,8 | 6,1 | 2,7 |
| Салака в чесночном соусе | 122,3 | 6,8 | 8,5 | 4,9 |
| Салака, запеченная с рисом и капустой | 215,2 | 12,8 | 15,5 | 6,5 |
| Сациви из курицы или индейки (птица в ореховом соусе – грузинское национальное блюдо) | 143 | 6,2 | 11,8 | 3,1 |
| Свекла тушеная с яблоками | 312,8 | 20,4 | 19,4 | 15,1 |
| Свекла, тушенная в сметанном соусе | 106,3 | 2,7 | 5,5 | 12,2 |
| Свекла, фаршированная творогом и изюмом | 144,3 | 2,3 | 10,6 | 10,7 |
| Свела, тушенная с яблоками | 166,1 | 2 | 11,8 | 13,9 |
| Свинина на сковороде по-зауральски | 174,8 | 2,6 | 12,7 | 13,3 |
| Свинина по-китайски | 177,9 | 6,2 | 11,5 | 13,2 |
| Свинина с капустой и клецками | 46,5 | 0,4 | 4 | 2,5 |
| Свинина, жаренная в тесте | 155,2 | 8 | 11,5 | 5,1 |
| Свинина, запеченная в тесте | 303,9 | 9,2 | 23,3 | 15,3 |
| Свинина, тушенная с капустой | 139 | 4,6 | 9,9 | 8,5 |
| Свиные рулетики | 319,1 | 10,9 | 25,2 | 13 |
| Сельдерей с картофелем | 322,9 | 13,1 | 27,7 | 5,6 |
| Сельдерей с морковью | 128,5 | 4 | 11,7 | 2 |
| Сельдерей с яблоками | 260,4 | 10,2 | 21,9 | 6,1 |
| Сельдерей со сливами | 130,2 | 1,3 | 9,6 | 10,3 |
| Сельдерей со стручковой фасолью | 163,9 | 1,4 | 13,8 | 9,1 |
| Сельдерей, жаренный с яйцом | 131,9 | 2 | 8,8 | 11,9 |
| Сельдь в сметане | 171,8 | 2,9 | 9,3 | 20,4 |
| Сельдь жареная по-датски | 120 | 1,6 | 9,6 | 7,3 |
| Сельдь по-московски с яблоками и луком | 81,2 | 3,2 | 4,6 | 7,3 |
| Сельдь рубленая | 182,6 | 11 | 12,9 | 5,9 |
| Сельдь рубленая с орехами | 183,7 | 11,1 | 12,8 | 6,3 |
| Сельдь с картофелем | 387,7 | 20 | 23,2 | 26,2 |
| Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе | 94,4 | 6,7 | 3,6 | 9,5 |
| Сладкая запеканка из фасоли | 201,6 | 9,6 | 16,9 | 3 |
| Сладкая картофельная запеканка | 174,5 | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Сладкая фасоль с грушами | 140,3 | 12,2 | 7,6 | 6,1 |
| Солянка | 299 | 11,2 | 15,5 | 30,5 |
| Солянка грибная | 176,7 | 3,9 | 11,6 | 15 |
| Солянка из рыбы на сковороде | 157,7 | 9,6 | 2,9 | 24,9 |
| Солянка овощная | 34,9 | 2 | 0,4 | 6,2 |
| Солянка по-казански (солянка с черносливом – татарское национальное блюдо) | 43,5 | 1,3 | 3,4 | 2 |
| Солянка рыбная | 135,8 | 14,1 | 6,6 | 5,3 |
| Солянка сборная мясная | 124,9 | 3,2 | 8,2 | 10,2 |
| Солянка сборная мясная на сковороде | 58,6 | 2,6 | 3,4 | 4,6 |
| Спаржа в соусе | 96,9 | 13,3 | 3,8 | 2,5 |
| Спаржа с сыром | 68,7 | 5,2 | 4,6 | 1,7 |
| Спаржа со сливочным маслом | 152,5 | 9 | 10,5 | 5,8 |
| Спаржевая фасоль в яйце | 70 | 2,6 | 4,8 | 4,4 |
| Старинная запеканка из лосося | 175,7 | 5,5 | 16,1 | 2,3 |
| Строганина из рыбы (национальное блюдо народов Севера) | 46,3 | 1,8 | 3 | 3,2 |
| Стручковая фасоль с творогом | 256,1 | 6 | 19,1 | 16 |
| Стручковая фасоль с яичницей | 104,2 | 10,4 | 3,1 | 9,3 |
| Стручковая фасоль тушеная | 172,6 | 34,3 | 3,9 | 0 |
| Судак в соусе "Рокфор" | 119,1 | 5,7 | 9,6 | 2,6 |
| Судак или щука фаршированные (целиком) | 109,6 | 4,2 | 8,7 | 4 |
| Судак, запеченный с картофелем | 136,6 | 3,2 | 11,5 | 5,3 |
| Творожники вареные из картофеля | 128,5 | 7,7 | 10,2 | 1,7 |
| Тефтели | 194,6 | 11,4 | 10,9 | 13,5 |
| Тефтели из мяса кролика | 158,5 | 9,8 | 9 | 10,1 |
| Тефтели рыбные | 315,9 | 18,7 | 22,1 | 11,2 |
| Треска с горчичным соусом | 304,5 | 17,5 | 21,1 | 11,9 |
| Тулма (голубцы – татарское национальное блюдо) | 105,9 | 7,1 | 5,9 | 6,5 |
| Тушеная морковь со стручковой фасолью | 303,5 | 12,6 | 7,9 | 48,6 |
| Тушеная ставрида | 127,5 | 8,1 | 8,5 | 4,9 |
| Тушенная кольраби | 181,8 | 9,3 | 13 | 7,4 |
| Тушеное филе хека | 38,5 | 2,1 | 1,7 | 3,9 |
| Тушеный кролик | 70,3 | 6 | 3,9 | 3,1 |
| Тушеный стручковый перец | 74 | 4,1 | 5,1 | 3,3 |
| Тыква в сладком маринаде | 137 | 7,7 | 11,1 | 1,7 |
| Тыква отварная | 166,9 | 10,4 | 12,9 | 2,4 |
| Тыква, кабачки, баклажаны жареные | 142,9 | 1,3 | 13,3 | 4,7 |
| Уральские сардельки | 90,7 | 0,4 | 0,04 | 23,7 |
| Утка тушеная с грибами | 116,9 | 2,6 | 7,9 | 9,4 |
| Утка, фаршированная картофелем и черносливом | 89,7 | 2,1 | 6 | 7,2 |
| Фальшивые "куриные" котлеты | 295,2 | 10,2 | 26,7 | 3,8 |
| Фальшивый заяц | 170 | 5,8 | 16 | 0,7 |
| Фаршированная кольраби | 340 | 10,5 | 26,1 | 16,9 |
| Фаршированные огурцы | 157,4 | 10,5 | 4,6 | 19,8 |
| Фаршированный лук | 209,5 | 14 | 16,8 | 0,7 |
| Фаршированный чернослив | 140,6 | 9,6 | 10,3 | 2,6 |
| Фасоль овощная отварная | 102 | 1,6 | 9,3 | 3,2 |
| Фасоль с огурцами | 152,6 | 5,6 | 11,2 | 7,8 |
| Фасоль с черносливом | 174,5 | 5,9 | 1 | 38 |
| Фасоль с яблоками | 24,7 | 2,492 | 0,305 | 2,918 |
| Филе из кур или дичи фаршированное | 316,5 | 8,7 | 12,8 | 44,4 |
| Филе индейки, фаршированное яблоками и черносливом | 209,1 | 10,2 | 3,4 | 36,8 |
| Филе морского гребешка, жаренное во фритюре | 374,5 | 33,2 | 26,8 | 0,04 |
| Филе птицы или дичи под майонезом | 335,4 | 17 | 27,1 | 6,1 |
| Филе с помидорами и соусом | 255,5 | 12,2 | 14,9 | 19,4 |
| Филе с соусом | 251,5 | 22,1 | 13,2 | 11,7 |
| Филе скумбрии по-гречески | 400,2 | 16,7 | 33,3 | 9,1 |
| Форшмак | 235,1 | 12,7 | 16,7 | 9,1 |
| Форшмак картофельный с сельдью | 288 | 20,2 | 19,9 | 7,5 |
| Фрикадельки мясные | 78,4 | 4,6 | 4,2 | 5,9 |
| Фрикадельки рыбные | 245,3 | 6,9 | 21,7 | 6 |
| Хрюшка из картофеля | 255,6 | 8,7 | 21,1 | 8,4 |
| Цветная капуста отварная | 263 | 28,7 | 16 | 1 |
| Цветная капуста под голландским соусом | 152,6 | 21,6 | 6,7 | 1,6 |
| Цветная капуста под соусом | 130,2 | 4,8 | 9,3 | 7,2 |
| Цветная капуста с морковью | 178,8 | 1,3 | 18,3 | 2,3 |
| Цветная капуста с морковью и сельдереем | 52,4 | 2,3 | 3,2 | 3,8 |
| Цветная капуста с помидорами | 123,2 | 2,3 | 10,9 | 4,2 |
| Цепелины с мясом | 72,3 | 1,5 | 5,9 | 3,5 |
| Цимес "Еврейский" (тушеные овощи) | 46,3 | 2,2 | 2,5 | 3,9 |
| Цуккини в сырной панировке | 41,3 | 1,2 | 2,9 | 2,8 |
| Цыпленок с пряностями | 116,8 | 4,1 | 8,9 | 5,4 |
| Цыплята табака (грузинское национальное блюдо) | 135,7 | 3,1 | 6,3 | 17,7 |
| Цыплята, тушенные с морковью и репой | 100,9 | 6,2 | 4,8 | 8,9 |
| Чахохбили из курицы | 167,3 | 15 | 11,3 | 1,6 |
| Чебуреки | 350,5 | 29,2 | 24,8 | 2,8 |
| Чолнт-фиш | 250,8 | 11,8 | 19,5 | 7,4 |
| Шашлык из баранины, говядины или свинины | 119,7 | 6,9 | 8,9 | 3,3 |
| Шашлык из говядины | 279,3 | 12,5 | 15,6 | 23,6 |
| Шницель | 142,7 | 8 | 11,1 | 3 |
| Шницель из капусты | 154,5 | 11,3 | 10,5 | 4 |
| Шницель рыбный натуральный | 149,2 | 3,3 | 10,9 | 10,1 |
| Шурпа | 180 | 4,2 | 12,7 | 13 |
| Шурпа в горшочке (дагестанское национальное блюдо) | 539,6 | 20,3 | 47,7 | 7,9 |
| Эскалоп | 203,3 | 14,6 | 11,7 | 10,7 |
| Язык говяжий "по-кавказски" | 44,3 | 2,2 | 2,4 | 3,7 |
| Язык отварной в соусе | 76,9 | 5,2 | 3,5 | 6,6 |
| Яичница глазунья | 486,6 | 19 | 42,8 | 6,8 |
| Яичница глазунья с мясными продуктами | 182,2 | 9,5 | 12,3 | 8,9 |
| Яичница глазунья с овощами или грибами | 206,7 | 19,1 | 14,1 | 0,9 |
| Яичница с курицей и грибами | 240,8 | 15,9 | 19,3 | 1 |
| Яйца под майонезом с гарниром | 294 | 18,6 | 24,1 | 0,8 |
| Яйца, фаршированные креветками | 210,4 | 8,6 | 18,1 | 3,4 |
| Яйца, фаршированные сельдью и луком | 257,1 | 18,2 | 14,4 | 14,6 |
| **Гарниры** |
| Бобовые в соусе | 347,7 | 26,2 | 7 | 48 |
| Бобовые отварные | 391,5 | 30,4 | 7,2 | 54,7 |
| Гарнир из овощей | 167,1 | 8,4 | 7,7 | 17 |
| Гарнир из овощей к сельди и отварной рыбе | 58,9 | 2,5 | 0,4 | 12,2 |
| Гарниры к сладким супам | 243,9 | 6,2 | 6,9 | 41,8 |
| Капуста "Невская" | 28,3 | 1,7 | 0,1 | 5,5 |
| Капуста жареная | 60,6 | 2,8 | 3,3 | 5,3 |
| Картофель в молоке | 133,6 | 3,4 | 4,8 | 20,6 |
| Картофель в фольге | 73,5 | 1,9 | 2,8 | 10,8 |
| Картофель жареный (из вареного) | 211,5 | 3,6 | 11,7 | 24,5 |
| Картофель жареный (из сырого) | 203,3 | 3,7 | 10,6 | 24,8 |
| Картофель молодой в сметане | 161,1 | 2,1 | 14 | 7,2 |
| Картофель по-домашнему | 247,7 | 5,3 | 18,4 | 16,3 |
| Картофель, жаренный во фритюре | 279 | 4,7 | 17,8 | 26,6 |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | 245,2 | 3,7 | 19,5 | 14,5 |
| Картофель, запеченный со свининой | 299,5 | 7,8 | 22,9 | 16,6 |
| Картофель, тушенный с грибами | 171,3 | 3 | 14,2 | 8,4 |
| Картофель, тушенный с грибами в сметане | 153,6 | 4,3 | 10,1 | 12,2 |
| Картофельная запеканка | 79,8 | 2,9 | 4,3 | 7,9 |
| Картофельная запеканка по-французски | 96 | 5,9 | 4,7 | 8,1 |
| Картофельная масса | 89,4 | 4 | 1 | 17,2 |
| Картофельное пюре | 81,7 | 2,1 | 4,6 | 8,5 |
| Картофельные крокеты | 346 | 2,6 | 34,1 | 7,6 |
| Картошка по-оксановски | 150,1 | 4,7 | 10 | 11 |
| Клецки | 160,3 | 5 | 4,8 | 25,8 |
| Клецки в лимонном соусе | 87 | 1,9 | 4,3 | 10,8 |
| Клецки из капусты | 21,5 | 1,2 | 1,3 | 1,3 |
| Лапша домашняя | 255,9 | 9,7 | 3,1 | 50,5 |
| Морковь, пассированная в масле | 127,4 | 0,9 | 10,2 | 8,5 |
| Плов | 150,7 | 4,1 | 7,3 | 18,3 |
| Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные | 119,4 | 1,2 | 10,6 | 5,1 |
| Профитроли | 253 | 9,6 | 16 | 18,7 |
| Пюре из кабачков | 129,8 | 1,1 | 12,4 | 3,8 |
| Пюре из картофеля и капусты | 60,4 | 2,2 | 2,8 | 7 |
| Пюре из картофеля и тыквы | 75,4 | 1,8 | 4,8 | 6,6 |
| Пюре из картофеля и шпината | 70,6 | 1,9 | 4,8 | 5,2 |
| Пюре из моркови | 105,7 | 1,7 | 8,4 | 6,3 |
| Пюре из репчатого лука | 44,4 | 1,8 | 0,7 | 8,2 |
| Пюре картофельное | 112 | 2,7 | 5,9 | 12,9 |
| Свекла пикантная | 58,3 | 1,3 | 1,6 | 10,3 |
| Суфле из брюквы | 147,2 | 1,7 | 11,6 | 9,5 |
| **Заготовки** |
| Арбуз консервированный | 36,5 | 0,5 | 0,09 | 9 |
| Брусника моченая | 23,6 | 0,3 | 0,2 | 5,3 |
| Брусника, маринованная с яблоками | 53,3 | 0,3 | 0,3 | 13,2 |
| Засахаренный киш-миш | 224,6 | 0 | 0 | 59,9 |
| Икра баклажанная | 74,3 | 1,9 | 4,7 | 6,5 |
| Икра кабачковая | 90,8 | 1,6 | 6,3 | 7,4 |
| Икра свекольная или морковная | 129,5 | 2,9 | 7,4 | 13,6 |
| Икра щучья | 87,1 | 17,3 | 2 | 0 |
| Капуста маринованная | 47 | 0,8 | 0,05 | 11,5 |
| Квашеная капуста | 27 | 1,6 | 0,1 | 5,2 |
| Маринованная капуста | 126,6 | 1,7 | 10 | 8,1 |
| Маринованная морская капуста | 12,5 | 0,9 | 0,2 | 1,9 |
| Маринованная свекла | 41,6 | 1,6 | 0,1 | 9,1 |
| Маринованные стрелки чеснока | 29,7 | 0,7 | 0,03 | 7,1 |
| Маринованный чеснок | 42,4 | 1,8 | 0,1 | 9,1 |
| Морковь по-корейски | 232,5 | 0,9 | 23,5 | 4,8 |
| Пюре из боярышника | 29,9 | 0 | 0 | 8 |
| Рольмопс | 149,6 | 7,8 | 11,6 | 3,8 |
| Слива маринованная | 63,9 | 0,3 | 0,1 | 16,5 |
| Соленые огурцы | 11,2 | 0,6 | 0,08 | 2,2 |
| Черника в собственном соку | 38,3 | 1,1 | 0,6 | 7,6 |
| **Полуфабрикаты** |
| Фарш грибной | 353,1 | 34 | 20,3 | 9,1 |
| Фарш из зеленого лука с яйцом | 89,1 | 3,1 | 7,1 | 3,5 |
| Фарш из картофеля и свинины | 260,3 | 9,7 | 18,5 | 14,7 |
| Фарш из квашеной капусты | 53,8 | 1,8 | 3,2 | 4,7 |
| Фарш из рыбы и капусты | 181,2 | 17,7 | 11,1 | 2,7 |
| Фарш из рыбы и картофеля | 176,3 | 18,4 | 8,8 | 6,2 |
| Фарш из рыбы и яиц | 206,2 | 20,9 | 12,9 | 1,7 |
| Фарш из свежей капусты | 97,8 | 3,8 | 7,2 | 4,8 |
| Фарш картофельный с грибами или луком | 148,6 | 9,2 | 6,7 | 13,8 |
| Фарш ливерный с кашей | 380,5 | 22,9 | 13,3 | 45,3 |
| Фарш морковный | 91,3 | 2 | 4,8 | 10,7 |
| Фарш морковный с рисом | 188 | 3,4 | 7,2 | 29,1 |
| Фарш морковный с яйцом | 128,9 | 3,7 | 8,9 | 9,1 |
| Фарш мясной с рисом и яйцом | 362,7 | 26,5 | 20,1 | 20,1 |
| Фарш рисовый с грибами | 366,2 | 10,5 | 8 | 67,3 |
| Фарш рисовый с яйцом | 352,9 | 8 | 8,5 | 65,1 |
| Фарш рыбный | 286,2 | 35,4 | 15,1 | 2,2 |
| Фарш рыбный с рисом | 291,7 | 27,2 | 8,1 | 29,3 |
| Фарш рыбный с рисом и визигой | 241,4 | 29,8 | 8,7 | 11,6 |
| Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) | 266,4 | 13,1 | 18,1 | 13,8 |
| Фарш яблочный | 149,1 | 0,4 | 0,4 | 38,3 |