

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ УТЭК

 Р.Х. Сабитов

« 10 » 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «БАШАГРОТРАНС»

 Г.Н. Чурабекова

« 10 » 10 2024 г.

Меню

с 14.10.2024 - 27.10.2024

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-------	--------------------	-----------	---	-------------------------

САЛАТЫ

- | | | | | |
|----|---|--------|---|-------|
| 1. | Салат из капусты с болгар перцем
<i>Капуста свежая, Морковь свежая, Лимонная кислота, Сахар, Масло растительное, Соль, Перец болгарский, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 100/10 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 40-51 |
| 2. | Салат из капусты с пом и кукурузой
<i>Капуста свежая, Помидоры свежие, Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар, Лимонная кислота, Соль, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 100 | Калорийность-207, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11 | 46-19 |
| 3. | Салат из свеклы с р/м
<i>Масло растительное, Соль, Свекла, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 100 | Калорийность-214, Белки-1, Жиры-20, Углеводы-7 | 29-00 |
| 4. | Салат "Традиционный" со св. огур.
<i>Колбаса вареная, Огурцы свежие, Картофель, Яйца, Лук репчатый, Майонез, Соль, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 100 | Калорийность-155, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-6 | 56-97 |
| 5. | Сельдь под шубой
<i>Сельдь с/сол, Майонез, Лук репчатый, Картофель, Яйца, Морковь свежая, Свекла, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 110 | Калорийность-203, Белки-6, Жиры-17, Углеводы-6 | 45-20 |
| 6. | Салат зеленый с ог., пом., р/м
<i>Капуста пекинская, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Масло растительное, Соль, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 100 | Калорийность-249, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-3 | 54-00 |
| 7. | Салат столичный
<i>Цыплята, Соль, Вода питьевая, Картофель, Огурцы свежие, Яйца, Майонез, Контейнер для салата, Вилка (приход)</i> | 100 | Калорийность-157, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-5 | 63-64 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | |
|----|--|-------|---|--------|
| 8. | Биточки по-селянски
<i>Говядина на кости, Лук репчатый, Мука, Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Перец черный молотый</i> | 75 | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 70-19 |
| 9. | Гуляш из говядины
<i>Говядина на кости, Лук репчатый, Паста томатная, Мука, Масло растительное, Соль, Перец черный молотый, Зелень</i> | 50/75 | Калорийность-249, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-7 | 109-79 |

10.	Запеканка картофельная с мясом и сыром <i>Говядина на кости, Масло растительное, Лук репчатый, Соль, Сыр, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное, Картофель</i>	248	Калорийность-520, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-41	93-00
11.	Котлеты домашние <i>Мука 1 сорт, Дрожжи прессованные, Хмель, Соль, Масло растительное, Патока мальтозная, Солод белый, Говядина на кости, Молоко</i>	75	Калорийность-280, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-1	82-00
12.	Куриное филе, запеченное с помидорами <i>Филе куриное, Помидоры свежие, Майонез, Сыр, Яйца, Масло растительное, Соль, Перец черный молотый, Вилка (приход)</i>	100	Калорийность-419, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-2	95-24
13.	Лагман с овощами <i>Говядина на кости, Масло растительное, Лук репчатый, Перец болгарский, Картофель, Морковь свежая, Паста томатная, Соль, Макаaronные изделия, Тарелка суповая, Вилка (приход)</i>	250/50	Калорийность-882, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-126	120-10
14.	Минтай жареный <i>Минтай, Мука, Масло растительное, Соль, Приправа для рыбы</i>	100	Калорийность-147, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-1	89-27
15.	Минтай, тушеный с овощами <i>Минтай, Морковь свежая, Лук репчатый, Паста томатная, Масло растительное, Лимонная кислота, Сахар, Лавровый лист, Соль, Вода питьевая, Приправа для рыбы</i>	75/75	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-7	95-88
16.	Плов из говядины 300 грамм, <i>Говядина на кости, Крупа рисовая Бальдо, Масло растительное, Лук репчатый, Паста томатная, Морковь свежая, Соль, Перец черный молотый, Приправа для плова, Зира, Перец черный горошком, Тарелка суповая, Вилка (приход)</i>	300	Калорийность-820, Белки-17, Жиры-44, Углеводы-81	114-99
17.	Сосиски отварные	65	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-19	34-56
<u>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</u>				
18.	Суп-лапша домашняя с курицей <i>Мука, Яйца, Соль, Вода питьевая, Цыплята, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Лавровый лист, Зелень, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	250/25	Калорийность-237, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-25	43-00
19.	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной <i>Говядина на кости, Капуста свежая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, Паста томатная, Масло растительное, Свекла, Лимонная кислота, Сахар, Вода питьевая, Соль, Лавровый лист, Сметана, Зелень, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	250/12,5/10	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-13	53-67
20.	Суп картофельный с горохом и мясом <i>Говядина на кости, Картофель, Горох, Помидоры свежие, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль, Лавровый лист, Вода питьевая, Перец черный молотый, Приправа универсальная</i>	250/12,5	Калорийность-255, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-30	47-05
21.	Рассольник ленинградский с перловкой и курицей <i>Цыплята, Крупа перловая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное, Сметана, Соль, Лавровый лист, Вода питьевая, Приправа универсальная, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	250/12,5/10	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-25	48-58
22.	Рассольник ленинградский с перловкой и говядиной	250/12,5/10	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25	52-66

	<i>Говядина на кости, Крупа перловая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное, Вода питьевая, Соль, Лавровый лист, Сметана, Приправа универсальная, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>			
23.	Суп-харчо с говядиной <i>Говядина на кости, Крупа рисовая, Лук репчатый, Маргарин, Паста томатная, Чеснок, Лавровый лист, Соль, Вода питьевая, Зелень, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	250/12,5	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	49-87
24.	Щи из св. капусты с курицей и сметаной <i>Цыплята, Картофель, Капуста свежая, Морковь свежая, Лук репчатый, Помидоры свежие, Масло растительное, Вода питьевая, Соль, Лавровый лист, Зелень, Сметана, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	250/12,5/10	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-10	47-13
25.	Щи из свежей капусты с говядиной <i>Говядина на кости, Картофель, Капуста свежая, Морковь свежая, Лук репчатый, Помидоры свежие, Масло растительное, Вода питьевая, Соль, Лавровый лист, Сметана, Зелень, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	250/12,5/10	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	53-01
<u>ГАРНИРЫ</u>				
26.	Овощи на пару <i>Капуста брокколи заморож., Капуста цветная замороженная, Масло растительное, Соль, Приправа для плова, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	150	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8	64-33
27.	Каша гречневая с маслом <i>Крупа гречневая, Вода питьевая, Масло сливочное, Соль, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	200	Калорийность-379, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-65	28-06
28.	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Тарелка суповая</i>	200	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	35-58
29.	Капуста тушеная <i>Капуста свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Паста томатная, Морковь свежая, Лук репчатый, Сахар, Соль, Мука, Перец черный молотый, Лавровый лист, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	200	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-23	31-93
30.	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	200	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	34-81
31.	Картофель жаренный <i>Картофель, Масло растительное, Соль, Зелень, Приправа универсальная, Тарелка суповая</i>	150	Калорийность-304, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-36	37-33
32.	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Соль, Масло растительное, Вода питьевая, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	200	Калорийность-328, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53	18-02
33.	Рис "Ризотто" <i>Крупа рисовая, Вода питьевая, Масло сливочное, Морковь свежая, Перец болгарский, Зеленый горошек, Кукуруза консервированная, Масло растительное, Соль, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	150	Калорийность-226, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-31	42-34
34.	Рис припущенный с зеленым горошком <i>Крупа рисовая, Морковь свежая, Масло растительное, Зеленый горошек, Маргарин, Соль, Вода питьевая, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	200	Калорийность-279, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-45	36-41
35.	Соус красный основной <i>Вода питьевая, Масло растительное, Мука, Паста томатная, Морковь свежая, Сахар, Соль, Лук репчатый, Лавровый лист</i>	50	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-4	3-50
36.	Соус сметанный с томатом <i>Паста томатная, Сметана, Мука, Вода питьевая, Соль, Перец черный молотый, Лавровый лист</i>	50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	3-50

НАПИТКИ

37.	Напиток из плодов шиповника <i>Плоды шиповника, Сахар, Вода питьевая</i>	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	21-00
38.	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар, Вода питьевая, стакан 200 мл. (приход)</i>	200	Калорийность-80, Углеводы-20	19-00
39.	Сливки разовые	10	Калорийность-1	9-50
40.	Чай зеленый <i>Чай зеленый "Лондон"разовый, Сахар, стакан 250мл приход</i>	200	Калорийность-60, Углеводы-15	15-00
41.	Чай черный в ассортименте <i>чай черный, Сахар</i>	200	Калорийность-60, Углеводы-15	15-00

КАШИ МОЛОЧНЫЕ

42.	Каша молочная пшеничная с маслом <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль, Масло сливочное, Вода питьевая, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	300/10	Калорийность-486, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-76	40-63
43.	Каша молочная манная с маслом <i>Крупа манная, Молоко, Вода питьевая, Сахар, Соль, Масло сливочное, Ложка (приход), Тарелка суповая</i>	300/10	Калорийность-455, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-74	40-00
44.	Каша рисовая молочная с маслом <i>Крупа рисовая, Сахар, Молоко, Вода питьевая, Соль, Масло сливочное, Тарелка суповая, Ложка (приход)</i>	300/10	Калорийность-451, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-74	47-23
45.	Каша молочная геркулесовая с маслом <i>Крупа геркулес, Молоко, Вода питьевая, Сахар, Соль, Масло сливочное, Ложка (приход), Тарелка суповая</i>	300/10	Калорийность-468, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68	37-10

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

46.	Вак-белиш <i>Масло растительное, Маргарин, Соль, Молоко, Мука, Яйца, Картофель, Лук репчатый, Говядина на кости, Лавровый лист, Перец черный молотый</i>	87,5	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-23	47-19
47.	Ватрушка с конфитюром <i>Мука, Сахар, Маргарин, Яйца, Соль, Дрожжи, Молоко, Патока мальтозная, Кремфил начинка, Масло растительное</i>	75	Калорийность-216, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31	36-24
48.	Кекс столичный <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйца, Соль, Изюм, Сахарная пудра, Ароматизаторы, Сода пищевая</i>	75	Калорийность-281, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-47	35-00
49.	Кекс "Маффин Шоко" <i>Изи Маффин Шоко, Мука, Сахар, Яйца, Масло растительное, Форма бумажная 160/50 тортпан</i>	100	Калорийность-431, Белки-3, Жиры-31, Углеводы-34	34-36
50.	Курник с птицей 125гр. <i>Филе куриное, Маргарин, Соль, Масло растительное, Яйца, Мука, Сахар, Масло сливочное, Сметана, Лавровый лист, Лук репчатый, Картофель, Перец черный молотый</i>	125	Калорийность-386, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-37	74-16
51.	Пицца с сосисками <i>Мука, Сахар, Маргарин, Яйца, Соль, Дрожжи, Молоко, Патока</i>	90	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-29	60-14

	<i>мальтозная, Паста томатная, Сосиски, Лук репчатый, Масло растительное, Майонез, Сыр</i>		
52.	Маффин шоколадный <i>Мука, Сахар, Маргарин, Маффин микс ШОКОЛАДНЫЙ, Масло растительное, Яйца, Вода питьевая, Форма бумажная 160/50 тольпан</i>	75	40-34
53.	Пирожки с капустой и яйцом <i>Перец черный молотый, Соль, Яйца, Маргарин, Капуста свежая, Масло растительное, Лук репчатый, Патока мальтозная, Молоко, Дрожжи, Сахар, Мука</i>	75	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26 38-80
54.	Пикник(сосиски) <i>Сосиски, Сыр, Майонез, Яйца, Мука, Сахар, Маргарин, Соль, Дрожжи, Молоко</i>	130	Калорийность-483, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-35 72-06
55.	Сосиска в тесте <i>Мука, Сахар, Масло растительное, Яйца, Соль, Дрожжи, Молоко, Патока мальтозная, Сосиски</i>	100	Калорийность-413, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-36 55-00
56.	Торт "Медовый" <i>Мука, Мед, Сахар, Яйца, Маргарин, Сметана, Масло сливочное, Сода пищевая, Ванилин, Сахарная пудра, Орехи грецкие, Ароматизаторы</i>	100	Калорийность-676, Белки-8, Жиры-35, Углеводы-82 68-65
57.	Хачапури с сыром <i>Мука, Сахар, Дрожжи, Сыр, Маргарин, Яйца, Масло растительное, Вода питьевая</i>	100	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-29 50-88
58.	Хлеб "Ватан" нарезной <i>Мука, Дрожжи прессованные, Хмель, Соль, Масло растительное, Солод белый, Патока мальтозная</i>	32,5	Калорийность-11, Жиры-1 3-00