

СОГЛАСОВАНО
ГАПОУ СО "Екатеринбургский энергетический
техникум"

Директор

Г.Н. Русакова

УТВЕРЖДАЮ
ООО "КАФЕ-СТОЛОВАЯ
ПЕЛЬМESHKA"

Генеральный директор

С.Ю. Юнзева

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр.	КАЛОРИЙНОСТЬ, кКал/ Б/Ж/У
1 - ый день		
Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	88/0,8/7,5/5
Салат «Витаминный» (капуста б\к, морковь, яблоко, соль, сахар, масло растительное, зелень)	100	101/1/7/8
Салат «Мясной» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек консервированный)	100	209/10/12/15
Борщ со свежей капустой (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, маргарин, соль, перец, укроп)	250	32/2/1,4/3,3
Котлета «Московская» (мясо свинина, говядина, хлеб, лук, соль, растительное масло, перец)	60	227/10/19/3
Горбуша с овощами (филе горбуши, соль, перец, мука, лук, морковь, масло растительное)	50/30	215/19/11/9
Филе куриное, запеченное в сыре (филе куриное, масло растительное, сыр твердый)	100	354/40/18/7
Сосиска отварная	50	270/11/24/0
Картофельное пюре (картофель, молоко, маргарин, соль)	150	215/19/11/9
Рис отварной (рис, маргарин, соль)	150	113/2/0,2/24
Сосиска в сыре (мука, маргарин, яйцо, сахар, соль, сосиска)	150	275/19/10/8
Пирожок с капустой(мука, маргарин, яйцо, соль, сахар, капуста б\к)	75	118/12/108
Берёзка (мука, маргарин, сахар, яйцо, глазурь кондитерская, соль, повидло)	100	220/15/10/20
2-ой день		
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль, масло растительное)	100	130/2/10/8

Салат «Острый» (картофель, ветчина, горошек зеленый, масло растительное, чеснок)	100	175/6/10/15
Суп овощной (картофель, морковь, лук репчатый, капуста б\к, зеленый горошек, маргарин)	250	28/1/4/1
Плов (свинина, рис, лук, морковь, масло растительное, соль, перец)	250	150/4/7/18
Филе куриное, запеченное с рисом (филе куриное, соль, перец, масло растительное, рис, масло сливочное)	250	400/25/20/32 116/2/0,5/25
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)	100	300/12/20/16
Картофель жаренный (картофель, масло растительное)	150	155/2/8/17
Макароны отварные (макароны, маргарин, соль)	150	135/3/5/19
Пирожок слоеный с яблоком	75	170/12/8/8
Булочка с маком глазированная	100	210/20/10/4
Косичка с ветчиной и сыром	150	220/10/20/12
3-ий день		
Салат из капусты (капуста б/к, морковь, соль, сахар, масло растительное)	100	68/2/4/8
Салат «Мясной» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек консервированный)	100	209/10/12/15
Салат из свежих огурцов с маслом (огурцы масло растительное)	100	57/1/4/3
Рассольник "Ленинградский" (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, маргарин, зелень, соль)	250	46/1/1/6
Котлета паровая (свинина, говядина, соль, перец, масло растительное, лук)	60	209/9/19/0,08
Горбуша в сливках (филе горбуши, мука, сливки, соль, перец, масло сливочное)	50	129/9/10/2
Жаркое по-домашнему (картофель, морковь, лук репчатый, говядина, шампиньоны, соль, перец, мука пшеничная)	250	128/6/8/7
Капуста тушеная (капуста б\к, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль, сахар, уксус, маргарин)	150	98/2/6/10
Каша гречневая (греча, маргарин, соль)	150	163/6/1/80
Блины (мука, молоко, яйцо, соль, сахар, масло растительное)	100	219/10/5/34
Пирожок с картофелем (мука, маргарин, сахар, яйцо, соль, картофель, масло растительное)	75	210/10/8/8

Булочка с корицей (мука, маргарин, сахар, соль, яйцо, корица молотая, масло растительное)	100	220/4/12/22
Пицца домашняя (мука, маргарин, яйцо, сахар, соль, колбаса докторская, огурец консервированный, сыр твердый, кетчуп)	100	260/12/7/15
4-ый день		
Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	88/0,8/7,5/5
Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	200/10/15/15
Салат "Столичный" (картофель, кура отварная, свежий огурец, яйцо, майонез, зелень)	100	190/5/16/8
Суп - пюре овощной с сыром (картофель, морковь, лук репчатый, маргарин, сыр твердый, молоко, соль)	250	60/2/3/7
Гуляш (свинина, лук, морковь, томат-паста, мука, соль, перец, маргарин)	75/75	326/25/22/8
Кура отварная (кура, соль)	100	153/30/3/0
Сосиска отварная	50	270/11/24/0
Сырник творожный (творог, яйцо, сахар, манная крупа, маргарин)	100	168/17/4/14
Рис отварной (рис, маргарин)	150	113/2/0,2/24
Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, маргарин, соль)	150	38/0,5/0,1/4
Хачапури по-имеретински (мука, яйцо, сахар, соль, маргарин, сыр твердый)	100	190/18/18/7
Пирожок слоеный с яблоком и творогом (мука, яйцо, сахар, соль, маргарин, яблоки свежие, творог)	75	310/3/12/19
Кекс творожный (мука, творог, яйцо, сахар ванильный, маргарин)	100	212/9/18/9
5-ый день		
Винегрет овощной с сельдью (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль, масло растительное, филе сельди слабосоленое)	100	179/9/13/7
Салат «Витаминный» (капуста б\к, морковь, яблоко, соль, сахар, масло растительное, зелень)	100	101/1/7/8
Салат "Мясной" (картофель, яйцо, колбаса докторская, огурец свежий, майонез)	100	198/5/17/8
Солянка "Домашняя" (картофель, огурец консервированный, лук репчатый, колбаса докторская, ветчина, грудинка домашняя, оливки, лимон, соль)	250	100/2/3/1

Котлета «Московская» (мясо свинина, лук, соль, растительное масло, перец)	60	227/10/19/3
Горбуша в сметанном соусе (филе горбуши, маргарин, соль, сметана, мука)	100	201/18/12/3
Кура жаренная (кура, маргарин, соль)	100	179/16/12/0,1
Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, маргарин, соль)	150	38/0,5/0,1/4
Каша перловая (крупа перловая, маргарин, соль)	150	106/3/0,4/23
6-ой день		
Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	148/10/10/9
Салат "Мимоза" (сардина консервированная, морковь, яйцо варенное, картофель отварной, майонез)	100	296/6/28/4
Свекла с черносливом (свекла, чернослив, майонез)	100	59/1/0,3/17
Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, лук репчатый, Морковь, макаронные изделия, маргарин, соль, перец, зелень)	250	60/4/3/3
Котлета домашняя (свинина, говядина, хлеб белый, молоко, соль, маргарин)	75	195/10/16/3
Филе трески жаренное (филе трески, мука, соль, масло растительное)	100	222/18/10/14
Пельмени с мясом (мука, яйцо, свинина, говядина, лук репчатый, соль, перец)	100	275/12/12/29
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)	100	168/17/4/14
Сметанник (мука, яйцо, сахар, сметана, маргарин)	100	280/1/12/18
Коврижка с повидлом (мука, яйцо, сахар, повидло, маргарин)	100	310/3/16/18
Пирожок печенный с мясом (мука, яйцо, сахар, соль, говядина, маргарин)	100	219/12/12/17
Сдоба "Выборгская" (мука, яйцо, соль, сахар, маргарин, повидло, масло растительное)	100	304/6/4/57