

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Согласовано
Директор ГАПОУ СО "ТМК"

Узбекова А.Р.

Мочалов И.А.

**Меню "СпецБуфет" столовая (Цикличное)
ГАПОУ СО «ТМК»**

Салаты:

Наименование	Гр	Цена	КБЖУ на 150гр
Ростбиф с овощами (говядина, листья капусты, огурцы свежие, томаты, соус с хреном, сыр)	150	115	Белки-12г, Жиры-13,5г, Углеводы-4г, 150ккал
Сельдь под шубой (картофель, морковь, свекла, лук реп., сельдь с/с, соус, яйцо)	150	80	Белки-13,5г, Жиры-13,9г, Углеводы-9,5г, 239ккал
Свекла с орехами (свекла, грец.орех, соус, чеснок, чернослив)	150	60	Белки-8,9г, Жиры-11,5г, Углеводы-9,8г, 148 ккал
Винегрет с опятами (свекла, картофель, морковь, лук реп., опята марин., масло раст.)	150	80	Белки-5,5г, Жиры-6,5г, Углеводы-8,7г, 148 ккал
Оливье (картофель, морковь, лук реп., колбаса вар., огурец, соус, горох конс.)	150	80	Белки-10,5г, Жиры-11,6г, Углеводы-12,5г, 211 ккал
Лососевый (лосось с/с, яйцо, картофель, морковь, зел.лук, масло раст.)	150	120	Белки-13,6г, Жиры-14,8г, Углеводы-13,5г, 208 ккал
Лондонский (перец болгар., томаты, огурец св., курица, лук красный яйцо, соус)	150	115	Белки-10,5г, Жиры-16,5г, Углеводы-7,5г, 230 ккал
Обжорка (курица, морковь жарен., лук реп., огурец, соус, чеснок)	150	80	Белки-7,05г, Жиры-19,8г, Углеводы-8,5г, 298 ккал
Крабовый (краб.палочки, кукуруза, яйцо, рис, огур.свеж., соус)	150	85	Белки-8,5г, Жиры-11,5г, Углеводы-12,6г, 205 ккал
Цезарь с курицей (капуста пекин., сухарики, курица, соус "Цезарь", томаты, сыр)	150	115	Белки-12,9г, Жиры-5,9г, Углеводы-11,4г, 216 ккал
Греческий (огурец, томат, перец болгар., сыр брынза, масло, маслины)	150	120	Белки-4,5г, Жиры-11,5г, Углеводы-6,6г, 185 ккал
Витаминный с апельсином (морковь сырая, капуста бел., масло, сахар, соль, уксус ябл.,апельсин)	150	70	Белки-3,5г, Жиры-2,9г, Углеводы-8,9г, 75 ккал
Мимоза (сардина, морковь, картофель, лук, яйцо, соус)	150	80	Белки-19,5 г, Жиры-25,5г, Углеводы-5,5г, 280 ккал
Капустный (капуста бел., краб.палочки, кукуруза, соус)	150	70	Белки-5,9 г, Жиры-12,5г, Углеводы-8,5г, 195 ккал

Рыба под овощами с пюре (филе минтая, морковь, лук реп., майонез, сыр, картофель, масло слив., сухое молоко, масло раст., соль, перец)	250	140	Белки-22,5г, Жиры-42г, Углеводы-34,5г, 425,5 ккал
Картофельная запеканка (картофельное пюре, куриный фарш, морковь)	250	120	Белки-12г, Жиры-16,3г, Углеводы-28г, 307 ккал
Соба с курицей (лапша гречневая, куриное филе, кешью, соус сладкий чили, перец болгар.)	250	140	Белки-30,5г, Жиры-11,5г, Углеводы-38,3г, 377,5 ккал
Пельмени запеченные с щукой (тесто дрожжевое, фарш из щуки, соль, перец)	250	160	Белки-27,3г, Жиры-12,5г, Углеводы-73г, 506 ккал
Пельмени запеченные из семги (тесто дрожжевое, фарш из семги, соль, перец)	250	160	Белки-25,8г, Жиры-18,5г, Углеводы-58г, 510ккал
Картофельное рагу с курицей (картофель, лук, морковь, перец болгар., томат, соль, перец)	250	120	Белки-23,8г, Жиры-2,3г, Углеводы-24г, 310ккал
Бешбармак с курицей (лапша бешбармачная, кур.филе, лук салат., картофель, соль, перец)	250	140	Белки-23г, Жиры-9г, Углеводы-48г, 369ккал

Гарниры:

Наименование	Гр	Цена	КБЖУ на 150гр
Картофельное пюре	150	45	Белки-9,5 г, Жиры-3,5г, Углеводы-38,5г, 250ккал
Гречка	150	45	Белки-8,1 г, Жиры-1,6г, Углеводы-43,8г, 208ккал
Макароны	150	45	Белки-5,4г, Жиры-2,6г, Углеводы-29,8г, 211ккал

Горячее:

Наименование	Гр	Цена	КБЖУ на 100гр
Котлета куриная (кур.фарш, лук, соль, перец)	100	80	Белки-5,5 г, Жиры-6,5г, Углеводы-35,5г, 110ккал
Тефтели куриные (кур.фарш, рис, лук, соль, перец)	100	80	Белки-6,2 г, Жиры-7,7г, Углеводы-30,5г, 150ккал
Сосиски куриные (2шт)	100	60	Белки-4,2 г, Жиры-4,9г, Углеводы-21,1г, 145ккал

Суп

Наименование	Гр	Цена	КБЖУ на 250гр
Суп Гороховый (горох, куриное филе, картофель, морковь, лук, соль, перец)	250	90	Белки-13г, Жиры-4,8г, Углеводы-22,5г, 185ккал
Суп солянка (колбаса коп, ветчина, кур.рулет, маслины, картофель, морковь, лук реп., огурцы соленые, томатная паста, соль,)	250	90	Белки-5,8г, Жиры-11г, Углеводы-6г, 145ккал