

АО " ФИРМА ФЛОРИДАН"



Директор ГБОУ

## Абонементное питание

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА БЛЮД( САЛАТ, ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО, ГАРНИР, НАПИТОК, ХЛЕБ)

стоимостью 100 рублей

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ</b>									
К/К	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	10,00	0,2	0,0	0,5	2,7	1,8
К/К	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	10,00	0,1	0,0	0,3	2,6	2,2
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	70	10,00	2,0	3,8	2,0	50,4	4,5
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	75	10,00	1,2	3,9	5,8	62,6	20,4
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	75	10,00	1,1	7,6	5,5	95,5	7,6
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02	100	10,00	1,5	5,0	6,5	77,0	19,1
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>									
К/К	К/К	СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	70/20	65,00	18,0	46,4	0,7	491,8	0,0
К/К	К/К	СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ПАПРИКОЙ И СЫРОМ	70/20	65,00	18,1	46,4	0,9	493,1	5,0
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ, СОУС ТОМАТНЫЙ	130/50	65,00	15,8	18,2	12,5	276,2	3,6
2008	270	БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	65,00	15,8	24,1	0,3	280,6	0,0
1996	376	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	75/15	65,00	18,2	50,4	3,7	541,2	2,3
2008	234	РЫБА, ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	80/30	65,00	19,2	10,6	7,9	202,6	1,7
К/К	К/К	ФИЛЕ РЫБЫ, ЗАПЕЧЕНОЕ С СЫРОМ И СОУСОМ	85	65,00	18,5	8,6	4,1	168,5	0,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	70/35	65,00	16,9	0,7	0,5	75,4	0,6
2008	263	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50/50	65,00	14,9	17,2	9,7	255,0	1,2
К/К	К/К	ФИЛЕ ЦЫПЛЯТ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ, СМЕТАНОЙ	85/10/15	65,00	3,3	10,8	4,2	127,4	0,0
1996	453	КОТЛЕТА КУРИНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ	120	65,00	3,8	44,3	15,6	175,0	0,0
2008	313	ФИЛЕ КУРЫ, ЖАРЕНОЕ В СУХАРЯХ	90	65,00	1,1	8,1	4,6	124,3	0,0
К/К	К/К	ФИЛЕ КУРЫ, ЗАПЕЧЕНОЕ НА ШПАЖКЕ	90	65,00	10,4	4,1	2,4	110,3	0,0
1983	712	КУРА ЖАРЕНАЯ (ГОЛЕНЬ)	150	65,00	9,1	11,2	0,9	198,6	0,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	75,00	16,9	18,5	20,9	318,4	11,4
2008	306/371	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, СОУС СМЕТАННЫЙ	200/40	75,00	17,1	21,4	14,9	321,8	2,3
2008	304/371	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ	220/30	75,00	11,3	4,9	7,9	148,6	1,1
2008	303/371	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ	100/40	75,00	9,4	10,3	9,0	166,2	66,9
<b>ГАРНИРЫ</b>									
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	10,00	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9
2008	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	10,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,00	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,00	5,5	4,8	31,3	191,0	0,0
К/К	К/К	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	10,00	1,6	0,1	7,6	38,1	7,0
<b>НАПИТКИ</b>									
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	10,00	0,2	0,2	27,9	114,9	2,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	10,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,00	0,7	0,3	24,4	103,0	200,0
К/К	К/К	ЧАЙ ПОРЦ. С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	1/20/7	10,00	0,0	0,0	13,5	41,1	3,2
<b>ХЛЕБ</b>									
К/К	К/К	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	5,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0

Зав.производством:

Калькулятор:

**Абонементное питание**

стоимостью 100 рублей

**Меню**

На " 12 " 2017г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>									
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/15	10,00	5,7	4,5	18,8	139,0	4,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	10,00	2,0	6,1	8,9	99,7	12,0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	10,00	2,8	2,9	20,2	118,9	7,2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,00	2,4	5,4	16,6	125,0	6,7
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,00	1,8	5,1	12,7	104,9	8,0
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	10,00	2,1	6,1	7,5	95,3	7,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	10,00	5,3	4,3	18,7	139,3	6,8
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>									
К/К	К/К	СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	70/30	65,00	18,0	46,4	0,7	491,8	0,0
К/К	К/К	СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ПАПРИКОЙ И СЫРОМ	70/30	65,00	18,1	46,4	0,9	493,1	5,0
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ, СОУС ТОМАТНЫЙ	130/50	65,00	15,8	18,2	12,5	276,2	3,6
2008	270	БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	65,00	15,8	24,1	0,3	280,6	0,0
1996	376	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	75/15	65,00	18,2	50,4	3,7	541,2	2,3
2008	234	РЫБА, ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	85/30	65,00	19,2	10,6	7,9	202,6	1,7
К/К	К/К	ФИЛЕ РЫБЫ, ЗАПЕЧЕНОЕ С СЫРОМ И СОУСОМ	85	65,00	18,5	8,6	4,1	168,5	0,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	70/50	65,00	16,9	0,7	0,5	75,4	0,6
2008	263	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50/50	65,00	14,9	17,2	9,7	255,0	1,2
К/К	К/К	ФИЛЕ ЦЫПЛЯТ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ, СМЕТАНОЙ	85/10/20	65,00	3,3	10,8	4,2	127,4	0,0
1996	463	КОТЛЕТА КУРИНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ	135	65,00	3,8	44,3	15,6	175,0	0,0
2008	313	ФИЛЕ КУРЫ, ЖАРЕНОЕ В СУХАРЯХ	95	65,00	1,1	8,1	4,6	124,3	0,0
К/К	К/К	ФИЛЕ КУРЫ, ЗАПЕЧЕНОЕ НА ШПАЖКЕ	95	65,00	10,4	4,1	2,4	110,3	0,0
1983	712	КУРА ЖАРЕНАЯ (ГОЛЕНЬ)	150	65,00	9,1	11,2	0,9	198,6	0,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	75,00	16,9	18,5	20,9	318,4	11,4
2008	306/371	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, СОУС СМЕТАННЫЙ	200/50	75,00	17,1	21,4	14,9	321,8	2,3
2008	304/371	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ	220/40	75,00	11,3	4,9	7,9	148,6	1,1
2008	303	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	150	75,00	9,4	10,3	9,0	166,2	66,9
<b>ГАРНИРЫ</b>									
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	10,00	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9
2008	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	10,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,00	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,00	5,5	4,8	31,3	191,0	0,0
К/К	К/К	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	10,00	1,6	0,1	7,6	38,1	7,0
<b>НАПИТКИ</b>									
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	10,00	0,2	0,2	27,9	114,9	2,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	10,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,00	0,7	0,3	24,4	103,0	200,0
К/К	К/К	ЧАЙ ПОРЦ. С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	1/20/7	10,00	0,0	0,0	13,5	41,1	3,2
<b>ХЛЕБ</b>									
К/К	К/К	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	5,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0

Зав.производством:

Калькулятор: