

ШУ Свободная раздача НЖВ

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<u>Салаты</u>								
	1 328	Морковь по-корейски	100	35	140,9	0,9	12	8,21
	992,01	Салат из крабовых палочек с кукурузой	100	62	128,8	1,22	10	7,62
	951	Винегрет овощной с консервир. огурцом	100	40	112,8	2,41	7	9,71
	1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	65	73,8	0,98	6	3,4
	818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	25	94,4	1,75	5	9,91
	1 096	Салат "Цезарь"	100	75	210,4	10,83	17	5,62
<u>Горячие блюда</u>								
	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	20	212,7	6,47	3	38,71
	999	Капуста тушеная	150	38	128	3,59	7	14,24
	995	Пюре картофельное	150	35	155	3,31	6	22,17
	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	32	240,8	7,55	6	39,35
	518	Картофель отварной	150	32	165	3,02	5	24,29
	512	Рис припущенный	150	25	220,5	3,35	5	35,01
	1 250	Филе куриное запеченное с помидором и сыром	110	110	243,5	23,97	14	5,66
	1 105	Гуляш из курицы	100	60	162,8	21,68	7	3,83
	444,01	Плов со свиной	250	100	563,6	15,59	29	58,97
	444	Плов с мясом	250	150	373,9	24,43	28	50,78
	1 075	Плов с мясом птицы	250	100	366,6	19,36	11	48,55
	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	75	257,6	12,01	17	15,07
	893,01	Жаркое по-домашнему	200	120	362,9	13,22	24	22,74
	436,01	Чикенбол с молочным соусом	90	75	113,8	12,59	11	2,09
	891	Омлет запеченный или паровой	150	90	228,6	15,16	17	3,85
	600	Соус сметанный	50	13	51,6	0,86	5	3,38
<u>Напитки</u>								
	14 525	Лимон к чаю	10	8	0,4	0,01		0,09
	651	Молоко порционное	200	30	206,2	5,32	6	32,78
	1 245	Сахар (порц.)	15	7	0,5			
	828	Чай с сахаром*	200	10	59,9			14,97
	1 207	Кофе растворимый*	200	14	160 798	3 288	3 552	28 804
	928	Компот из апельсина	200	25	115,7	0,46		27,49
	930	Напиток Ягодка	200	25	61,1	0,12		14,85
	932	Компот из вишни	200	35	101	0,78		22,62
	478	Морс из ягод	200	35	120,8	0,5		28,6
<u>Мучные изделия</u>								
	0	Самса с курицей	100	55	289,5	7,31	20	20,67
	14 506	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	75	393,5	12,62	11	26,8
	738,1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	25	148	2,94	4	20,06
	1 043	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	75	25	174,3	4,87	3	30,68
	909	Сосиска в тесте	80	40	229,2	8,52	11	28,08
	927,1	Бургер с куриной котлеткой	180	120	90,9	0,77	1	18,96
<u>Супы</u>								
	1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	45	148,6	2,64	6	18,77
	943	Гренки из пшеничного хлеба	20	10	80	2,59		15,62