

Буфет мясные блюда 5школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Обед				
55	Сосиски отварные .	ЭЦ-164, Бел-6, Жир-16	45-00	243
80	Котлеты рубленые из птицы(Сельская) филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.	ЭЦ-264, Бел-12, Жир-18, Угл-12	75-00	294
90	Птица запеченная(окорочка). окорочка, масло сливочное, масло растительное., сметана	ЭЦ-263, Бел-18, Жир-21	75-00	293
80/20	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3	75-00	290
50/20	Гуляш. свинина, лук репчатый, томат , масло растительное., мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-224, Бел-8, Жир-21, Угл-2	75-00	260
200	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томат , масло растительное.	ЭЦ-345, Бел-11, Жир-27, Угл-15	110-00	259
90	Ромштекс (Отбивная в кляре с филе курицы). филе цб, сухари панировочные, масло растительное., масло сливочное, яйцо куриное	ЭЦ-333, Бел-19, Жир-25, Угл-9	75-00	253
80	Котлеты ,биточки мясные. свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14	75-00	268
70/20	Рыба припущенная минтай, масло сливочное, лук репчатый, петрушка (корень)	ЭЦ-119, Бел-14, Жир-7, Угл-1	55-00	227
80	Рыба филе в кляре. филе пангасиуса, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%	ЭЦ-102, Бел-13, Жир-4, Угл-3	75-00	263
100	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе) печень ., хлеб пшеничный, масло растительное., масло сливочное	ЭЦ-245, Бел-16, Жир-15, Угл-11	75-00	282
100	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10	55-00	279
80	Зразы рубленые с яйцом. свинина, лук репчатый, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное., сухари панировочные, яйцо куриное, петрушка (корень)	ЭЦ-230, Бел-11, Жир-14, Угл-14	75-00	274
120/20	Перец фаршированный мясом и рисом перец сладкий болгарский., свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, сухари панировочные	ЭЦ-235, Бел-2, Жир-11, Угл-25	75-00	286
130/20	Голубцы с мясом и рисом. капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-260, Бел-8, Жир-18, Угл-17	75-00	287
80	Люля Кебаб. свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.	ЭЦ-183, Бел-12, Жир-12, Угл-13	75-00	671
100	Кармашки куриные с начинкой из сыра. филе цб, сухари панировочные, сыр, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная , перец черный мол.	ЭЦ-154, Бел-21, Жир-35, Угл-9	75-00	571
70	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами) минтай, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., масло сливочное	ЭЦ-187, Бел-9, Жир-12, Угл-11	50-00	234
200	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35	80-00	291
80	Котлета по Киевски филе цб, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, петрушка (корень), перец черный мол., соль йодированная	ЭЦ-2 075, Бел-26, Жир-196, Угл-83	75-00	565

Итого за Обед ЭЦ-6 480, Бел-254, Жир-523, Угл-284

Итого за день ЭЦ-6 480, Бел-254, Жир-523, Угл-284

Повар

[Подпись]

