

Утверждаю



Директор ГАПОУ СО "ЕПТ" Н.А.Алтунина

Меню на весенний- летний период 2021 год

Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Винегрет овощной 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	10	7	125
Салат Здоровье 100г (капуста св., огурец св., зеленый лук, масло растительное) (НА 1 ШТ)	100г	1	10	4	113
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Суп картофельный с горохом с гречками, 250/2 (НА 1 ШТ)	250/2	1	5	11	97
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Горбуша припущенная 75 (НА 1 ШТ)	75	19	6	-	129
Кура отварная 75 (НА 1 ШТ)	75г	18	16	-	217
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Макаронные изделия отварные 150 (НА 1 ШТ)	150г	5	6	37	218
Рис припущенный 150г (НА 1 ШТ)	150г	4	5	42	232
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат Алые паруса 100г (св.капуста,зел.горошек, св.огурец, свекла, масло растительное) (НА 1 ШТ)	100г	2	10	6	122
Салат из свежих огурцов и помидоров 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	20	3	198
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Щи из свежей капусты 250 (НА 1 ШТ)	250	2	5	10	93
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Сосиски отварная 60г (НА 1 ПОР)	50г	7	15	1	164
Филе куриное 75 (НА 1 ШТ) 75 (НА 1 ШТ)	75	24	11	-	196
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Капуста тушёная 150г (НА 1 ШТ)	150г	3	7	16	138
Картофель отварной 150г (НА 1 ШТ)	150г	3	10	25	200
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат овощной с морской капустой 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	10	7	125
Салат Осенний 100г (св. капуста, перец бол., томат, морковь, масло растительное) (НА 1 ШТ)	100г	1	10	5	117
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Борщ из свежей капусты 250 (НА 1 ШТ)	250	2	5	15	116
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Жаркое с курицей 250г	250	19	6	-	129
Котлета рыбная (горбуша) 75 (НА 1 ШТ)	75г	19	15	9	245
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Рис припущенный 150г (НА 1 ШТ)	150г	4	5	42	232
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308

Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат из свеклы со свежем огурцом 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	15	7	167
Салат из сырых овощей 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	20	5	205
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Суп овощной на мясном бульоне 250г (НА 1 ШТ)	250	4	8	9	90
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Плов с говядиной	200г	19	6	5	129
Шницель рыбный натуральный 75г (НА 1 ШТ)	75г	28	22	2	321
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Картофель отварной 150г (НА 1 ШТ)	150г	3	10	25	200
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат Мозайка овощной 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	10	7	125
Салат Витаминный 100г (капуста, морковь, лук зеленый, перец болгарский, горошек, масло растительное) (НА 1 ШТ)	100г	2	10	5	119
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Рассольник Ленинградский 250/20/2 (НА 1 ШТ)	250/20/2	2	5	14	112
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Гуляш из говядины 50/75 (НА 1 ШТ)	1	19	6	-	129
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным 200/5 (НА 1 ПОР)	40г	7	15	1	164
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Греча отварная 150г (НА 1 ШТ)	150г	6	6	41	247
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат из белокочанной капусты с яблоком 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	10	10	135
Салат из морской капусты с яйцом 100г (НА 1 ШТ)	100г	3	4	1	54
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Суп-пюре из овощей 250 (НА 1 ШТ)	250	1	5	11	97
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Биточек мясной 75 (НА 1 ШТ)	75	17	26	57	533
Запеканка из свежей капусты с маслом сливочным 200/5 (НА 1 ШТ)	40	19	6	3	129
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Рагу овощное 150г (НА 1 ШТ)	150г	6	6	41	247
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40

Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат Сельский из свеклы 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	10	7	125
Салат из картофеля и маринованного огурца 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	20	3	198
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Суп-лапша домашняя с курицей 250/30 (НА 1 ШТ)	250/30	25	25	17	397
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Тефтели мясные с рисом 70/50 (НА 1 ШТ)	70/50	20	13	21	279
Филе куриное, запеченное с овощами 75 (НА 1 ШТ)	75	24	11	-	196
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Капуста тушёная 150г (НА 1 ШТ)	150г	3	7	16	138
Макаронные изделия отварные 150 (НА 1 ШТ)	150г	5	6	37	218
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат Пестрый из свежих овощей 100г (НА 1 ШТ)	100г	2	10	6	122
Салат из белокачанной капусты с кукурузой 100г (НА 1 ШТ)	100г	2	5	8	85
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Суп овощной с зеленым горошком на мясном бульоне 250 (НА 1 ШТ)	250	2	5	10	93
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Биточки куриные 75г (НА 1 ШТ)	75г	15	10	7	174
Мясо (Говядина) отварное 50г (НА 1 ШТ)	50г	15	10	1	153
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Картофель отварной 150г (НА 1 ШТ)	150г	3	10	25	200
Рис припущенный 150г (НА 1 ШТ)	150г	4	5	42	232
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-
Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Салат Студенческий овощной 100г (НА 1 ШТ)	100г	1	10	7	125
Салат Осенний 100г (св. капуста, перец бол., томат, морковь, масло растительное) (НА 1 ШТ)	100г	1	10	5	117
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Рассольник Ленинградский 250/20/2 (НА 1 ШТ)	250/20/2	2	5	14	112
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Горбуша, запеченная с овощами 75 (НА 1 ШТ)	75	19	6	-	129
Гуляш из филе птицы 50/75г (НА 1 ПОР)	1г	7	15	1	164
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Овощи припущенные 150г (НА 1 ШТ)	150г	3	7	16	138
Макаронные изделия отварные с сыром 150 (НА 1 ШТ)	150г	5	6	37	218
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-

Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калор ийност ь, ккал
Холодные блюда готовит повар Толмачева Е.В.					
Сельдь с/с с овощным гарниром 80/20 (НА 1 ШТ)	80/20г	9	14	6	187
Салат Веснушка овощной 100 (НА 1 ШТ)	100г	2	10	6	122
Первые блюда готовит повар Падерина О. В.					
Суп-пюре из разных овощей с курицей 250г (НА 1 ШТ)	250г	3	6	14	119
Мясные рыбные блюда готовит повар Елкина Н.В.					
Котлета Полтавская 75 (НА 1 ШТ)	75г	14	35	1	378
Курица запеченная 75 (НА 1 ШТ)	75г	18	16	-	217
Гарниры готовит повар Падерина О.В.					
Картофель запеченный 150 (1 ШТ)	150г	6	6	41	247
Рис припущенный с овощами 150г (НА 1 ШТ)	150г	4	5	42	232
Молочные, овощные блюда готовит Падерина О.В.					
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/30 (НА 1 ШТ)	100/30	25	21	25	387
Омлет натуральный 100/10 (НА 1 ШТ)	110	25	22	2	308
Напитки готовит повар Толмачева Е.В.					
Компот из ягод 200 (НА 1 ШТ)	200	0	0	22	89
Хлеб 1 кусочек 30г (НА 1 ШТ)	30г	2	0	13	63
Чай в ассортименте с сахаром 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	10	40
Чай в ассортименте без сахара 200г (НА 1 ШТ)	200г	-	-	-	-