

Утверждено

ИП Узбекиова А.Р.

Узбекиова А.Р.

Согласовано

Директор ГБПОУ СО "Гуманитарный колледж"

И.А.Клименко

Вторые блюда:

Наименование:	Гр	Цена	КБЖУ на 250 гр.
Рыба под овощами с булгуром (филе минтая, морковь, лук реп., майонез, сыр, булгур, масло раст..)	250	175	Белки-20,5г, Жиры-50г, Углеводы-32,5г, 512 ккал
Мясо по-французски (картофель, лук реп., морковь, майонез, сыр, соль, перец)	250	160	Белки-28,5г, Жиры-28,75г, Углеводы-14,48г, 514 ккал
Гуляш с пюре (свиное филе, лук реп., томатная паста, картофельное пюре, масло слив, сухое молоко)	250	155	Белки-10г, Жиры-22,5г, Углеводы-21,5г, 385ккал
Котлета с картофельным пюре (куриная котлета, картофельное пюре, масло слив, сухое молоко)	250	145	Белки-21,5г, Жиры-36,5г, Углеводы-25,1г, 454 ккал
Рыба под овощами с пюре (филе минтая, морковь, лук реп., майонез, сыр, картофель, масло слив., сухое молоко, масло раст., соль, перец)	250	175	Белки-25,5г, Жиры-45г, Углеводы-34,5г, 425,5 ккал
Соба с курицей (лапша гречневая, куриное филе, кешью, соус сладкий чили, перец болг..)	250	185	Белки-30,5г, Жиры-11,5г, Углеводы-38,3г, 377,5 ккал
Пельмени запеченные из семги (тесто дрожжевое, фарш из семги, соль, перец)	250	200	Белки-25,8г, Жиры-18,5г, Углеводы-58г, 510ккал
Картофельное рагу с курицей (картофель, лук, морковь, перец болг., томат, соль, перец)	250	150	Белки-23,8г, Жиры-2,3г, Углеводы-24г, 310ккал
Тефтели с пюре (куриные тефтели (куриное филе, рис), картофельное пюре, масло слив, сухое молоко)	250	150	Белки-23г, Жиры-42г, Углеводы-28,3г, 473 ккал
Плов с курицей (рис, куриное филе, морковь, лук, зира, куркума, кариандр, соль, перец)	250	160	Белки-22,6г, Жиры-16,9г, Углеводы-42,1г, 410,5 ккал
Хинкали (фарш свино-говяжий, лук реп., тесто, соус грузинский)	250	200	Белки-27,8г, Жиры-32г, Углеводы-46г, 586 ккал
Куриное филе с макаронами (макаронны, куриное филе, шампиньоны, томаты, сыр, майонез, яйцо, масло раст., соль)	250	170	Белки-22,5г, Жиры-12,5г, Углеводы-42г, 381ккал
Куриное филе с пюре (картофельное пюре, куриное филе, шампиньоны, томаты, сыр, майонез, яйцо, масло раст., соль)	250	170	Белки-26,5 г, Жиры-15,7г, Углеводы-45,5г, 415ккал
Тефтели с гречкой (куриные тефтели (куриное филе, рис), гречка, соль)	250	150	Белки-50,5 г, Жиры-8,3г, Углеводы-16,5г, 335ккал
Мак энд чиз (макаронны, соус сырный, ветчина, сыр, сливки, масло раст.)	250	150	Белки-39,2 г, Жиры-32,5г, Углеводы-43,8г, 560ккал
Гороховое пюре с котлетой (Горох, котлета куриная , соль.)	250	145	Белки-17г, Жиры-5.9г, Углеводы-17.7г, 191.9ккал