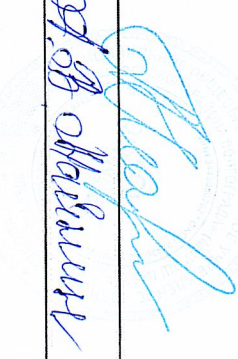


"Согласовано"


Супермаркет
О.В. Овчинкина

**Ассортимент блюд свободного выбора
за наличный расчет
(готовая кулинарная и кондитерская продукция)**

Ассортимент блюд свободного выбора за наличный расчет (готовая кулинарная и кондитерская продукция)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЕРВЫЕ БЛЮДА							
1	Борщ Бугарянский на костном бульоне	250г	9,83	10,45	10,36	176,33	ТТК №200
2	Борщ с капустой и картофелем	200г	1,2	8,84	8,44	118,12	ТТК №28
3	Борщ с капустой и картофелем	250г	1,51	11,1	10,54	148,18	ТТК №28
4	Расолюнья Ленинградский	200г	2,34	5,05	10,11	95,25	ТТК №204
5	Расолюнья Ленинградский	250г	2,68	6,35	13,41	121,51	ТТК №833
6	Суп "Курьяна горошника"	250г	6,21	4,60	13,71	125,81	ТТК №835
7	Суп "Меридионше джаджки"	250г	6,94	4,98	39,44	168,10	ТТК №832
8	Суп "Отменный" на костном бульоне	250г	10,55	8,16	12,05	151,38	ТТК №836
9	Суп "Сытный" на костном бульоне	250г	10,48	4,84	16,11	164,68	ТТК №831
10	Суп "Фасолька" на костном бульоне	250г	10,15	7,77	13,08	156,81	ТТК №45
11	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200г	5,87	8,21	14,86	186,36	ТТК №43
12	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	7,34	9,20	18,55	186,36	ТТК №46
13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	4,79	10,07	16,59	176,15	ТТК №46
14	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	3,48	12,60	20,78	210,44	ТТК №44
15	Суп с крупой (рисовая)	200г	2,76	9,84	8,89	135,16	ТТК №44
16	Суп с крупой (рисовая)	250г	3,31	12,30	11,06	168,18	ТТК №34
17	Суп с мясными фрикадельками	250г	9,70	6,07	17,03	165,88	ТТК №47
18	Щи из свежей капусты с картофелем	200г	2,55	7,92	10,45	123,28	ТТК №47
19	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	3,92	9,89	13,28	157,81	ТТК №47
ГАРНИРЫ							
1	Булгур с овощами (гарнир)	150г	4,10	3,90	19,70	145,00	ТТК №516
2	Картофель по-деревенски с петрушкой (гарнир)	150г	4,35	4,77	14,94	121,67	ТТК №511
3	Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180г	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №533
4	Каша рисовая с овощами	150г	3,83	4,23	39,25	210,46	ТТК №180
5	Каша рисовая с овощами	180г	4,59	5,11	45,25	245,35	ТТК №180
6	Кус-кус с овощами (гарнир)	150г	4,97	3,87	29,16	180,00	ТТК №317
7	Макаронные изделия отварные	150г	5,56	2,91	25,87	151,91	ТТК №129
8	Макаронные изделия отварные	180г	6,67	3,76	32,65	191,12	ТТК №129
9	Паста "Орзо" по-восточному	180г	18,57	6,55	109,70	581,79	ТТК №837
10	Фаршавше по-волгоградски	180г	18,44	4,12	126,00	628,74	ТТК №16
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
1	Биточки "Митлофф с помидором и сырком"	100г	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №514
2	Биточки с джемом фруктовым (абрикосовый)	140г	7,56	4,32	66,52	334,8	ТТК №465
3	Биточки с джемом фруктовым (вишневый)	140г	6,48	14,40	48,76	330,52	ТТК №387
4	Биточки с джемом фруктовым (клубничный)	140г	6,48	14,40	48,76	330,52	ТТК №387
5	Биточки с мясным фаршем отварным с соусом	90г	8,49	12,39	30,41	267,11	ТТК №578
6	Бургер "Солнечный"	180г	7,88	18,14	37,55	345,5	ТТК №578
7	Бургер с куриным филе	170г	17,38	6,61	34,90	270,00	ТТК №363
8	Вареники с картофелем и курицей со сливочным маслом	150г	12,21	16,69	42,60	369,45	ТТК №564
9	Вареники с картофелем и курицей со сливочным маслом	200г	15,96	19,11	56,82	465,11	ТТК №564
10	Вареники с картофелем со сливочным маслом	180г	9,31	14,77	46,44	356,73	ТТК №513
11	Вареники с картофелем со сливочным маслом	200г	14,46	17,78	53,47	431,74	ТТК №513
12	Тамбурец	140г	12,81	10,33	38,65	298,76	ТТК №839
13	Течка по-купецки с филе куриным	150г	10,17	11,92	24,42	245,64	ТТК №468
14	Течка по-купецки с филе куриным	200г	13,66	13,66	32,59	305,94	ТТК №468
15	Улитки из говядины	100г	9,6	8,9	3	130	ТТК №354

16	Гуляш из куриного филе	100г	16,42	7,13	5,61	157,61	ТТК №573
17	Жаркое по-деревенски	150г	12,10	10,27	18,51	214,87	ТТК №48
18	Жаркое по-деревенски	200г	16,13	13,71	24,67	286,59	ТТК №48
19	Затяжка «Курочка по-деревенски»	250г	15,10	18,29	36,70	350,12	ТТК №879
20	Итальянская паста Орзо с филе курицы	260г	35,19	14,16	110,70	722,96	ТТК №838
21	Котлета Домашняя	90г	9,83	13,25	12,20	207,37	ТТК №896
22	Котлета Домашняя	100г	11,48	15,49	13,56	221,57	ТТК №896
23	Котлета рыбная (минтай)	90г	10,7	9,18	14,64	175,98	ТТК №7
24	Котлета рыбная (минтай)	100г	11,89	10,93	12,09	202,09	ТТК №7
25	Котлета рубленая из птицы	90г	9,68	12,93	9,56	193,33	ТТК №62
26	Котлета рубленая из птицы	100г	10,89	16,76	10,63	236,92	ТТК №62
27	Куринная отбивная в сырной заливке	100г	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
28	Куринная отбивная в сырной заливке	100г	13,10	11,10	12,50	202,10	ТТК №30
29	Ледо-кебаб куриный	100г	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №15
30	Минтай, запеченный с маринадом	100г	14,9	9,2	2,7	99	ТТК №341
31	Оладьи из печени	50г	5,8	4,98	8,38	101,5	ТТК №349
32	Оладьи из печени	90г	12,8	3,9	5,8	113,7	ТТК №197
33	Оладьи с фруктовым джемом (абрикосовый)	128г	7,56	4,32	66,52	334,8	ТТК №465
34	Оладьи с фруктовым джемом (вишневый)	128г	7,56	4,32	66,52	334,8	ТТК №465
35	Оладьи с фруктовым джемом (кальиновый)	128г	7,56	4,32	66,52	334,8	ТТК №465
36	Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	90г	18,27	20,16	0,90	238,30	ТТК №830
37	Пельмени "Амстепные" со сливочным маслом	250г	21,75	6,25	77,25	463,75	ТТК №116
38	Пельмени отварные со сливочным маслом	200г	15,36	17,89	52,13	430,97	ТТК №116
39	Пельмени отварные со сливочным маслом	250г	15,36	22,46	65,16	539,82	ТТК №67
40	Плов из птицы	150г	13,00	17,32	31,37	310,04	ТТК №67
41	Плов из птицы	200г	17,32	19,54	41,11	409,58	ТТК №71
42	Рагу из птицы	150г	10,38	11,80	17,35	217,12	ТТК №71
43	Рагу из птицы	200г	13,83	15,70	26,10	301,02	ТТК №71
44	Сэндвичи "Капрезе" с курицей	115г	16,47	17,61	19,49	305,70	ТТК №494
45	Хот-дог "Янтрайди" с мясом-кебаб	114г	17,08	10,94	43,28	333,28	ТТК №526
46	Чикенбургер	180г	9,41	16,94	37,55	339,84	ТТК №840
47	Шашлычки куриные	100г	29,47	5,48	1,33	171,36	ТТК №505
КАШИ							
1	Каша гречневая молочная с маслом	200г	9,36	11,39	26,14	244,51	ТТК №515
2	Каша гречневая молочная с маслом	250г	11,70	14,27	39,17	331,91	ТТК №515
3	Каша молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200г	4,18	3,56	22,76	139,80	ТТК №103
4	Каша молочная из риса и пшена Дружба с маслом	230г	5,45	5,53	34,13	208,09	ТТК №103
5	Каша молочная кукурузная с творогом	200г	6,84	7,63	30,28	217,15	ТТК №653
6	Каша молочная кукурузная с творогом	230г	8,55	10,59	37,86	280,95	ТТК №653
БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА, ЯИЦ							
1	Сырники	60г	5,12	7,51	1,03	92,19	ТТК №925
САЛАТЫ							
1	Винегрет овощной	150г	2,19	5,15	12,12	104,91	ТТК №9
2	Каштета квашеная	100г	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
3	Морковь по-корейски	60г	0,78	1,86	4,2	35,4	ТТК №326
4	Овощная полтаринька из свежих овощей	100г	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
5	Огурец свежий	100г	0,78	0,1	1,66	12,65	ТТК №4
6	Огурец соленый	100г	0,78	0,1	1,66	12,65	ТТК №4
7	Подтаринька овощная из свежих капусты и огурца	100г	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
8	Помидор свежий	100г	1,07	0	2,33	13,58	ТТК №2
9	Помидор соленый	100г	1,07	0	2,33	13,58	ТТК №2
10	Салат из квашеной капусты с р/м	150г	2,37	5,16	5,87	84,09	ТТК №172
11	Салат из свежих помидоров и огурцов	150г	1,42	8,95	3,37	109,53	ТТК №24

12	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	150г	6,91	13,83	10,79	196,46	ТТК № 50
13	Салат Сельский	150г	2	5,21	13,74	110,93	ТТК № 13
14	Салат Столичный	100г	11,9	25,83	4,84	300	ТТК № 54
15	Свежая отварная	100г	1,05	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
16	Свежая с маслом	100г	1,42	3,6	8,29	91,92	ТТК №513
НАПИТКИ							
1	Кисель из повидла	200г	0,1	0	28,2	110,3	360
2	Компот из яблок	200г	0,5	0,1	27,4	112,6	348
3	Компот из свежих плодов (яблоко)	200г	0,2	0,2	27,5	112,7	342
4	Кофейный напиток на молоке	200г	2,3	1,3	25,9	123,5	692
5	Чай с сахаром	200г	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302
6	Чай с сахаром и лимоном	200г	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №501
7	Чай с сахаром каркаде	200г	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241
8	Чай черничный с вишней	200г	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК № 549
9	Чай черничный с яблоком	200г	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК № 547
10	Чай черничный со смородиной	200г	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
ХЛЕБОВОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ							
1	Булочка с сыром	35/10/5г	6,7	6,1	17,1	149,85	ТТК №380
2	Круасан "Наслаждение"	50г	38,4	109,2	238,4	209,2	ТТК №495
3	Хлеб пшеничный	30г	1,98	0,36	10,02	52	ТТК №7
4	Хлеб пшеничный	30г	2,4	0,3	14,5	71	ТТК №6
ФРУКТЫ							
1	Фрукты свежие (яблоко)	180г	0,7	0,7	15,1	82,1	338/2011