

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Наименование				
ЗАВТРАКИ:				
Каши:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Каша пшеничная (пшено, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	п (250)	145,00	112	4,5/1,3/26,2
Каша овсяная (овсяная крупа, вода, соль, масло топленое)	п (250)	145,00	88	3,4/1,7/24,8
Каша овсяная на кокосовом молоке (овсяная крупа, молоко кокосовое, соль, масло топленое)	п (250)	165,00	119	9,2/8,6/34,1
Каша рисовая (рисовая крупа, молоко, соль, сахар, масло сливочное)	п (250)	145,00	228	2,1/2,5/16,3
Каша гречневая (крупа гречневая, молоко, соль, сахар, масло сливочное)	п (250)	145,00	154	8,6/5,2/40,2
Каша "4 злака" с киноа (крупа "4 злака", молоко, соль, масло сливочное, киноа)	п (250)	145,00	154	4,5/2,4/24,8
Дополнительные ингредиенты и соусы:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Гранола 30 г (семечки подсолнечника и тыквы, орех кешью, орех грецкий, орех фундук, крупа геркулес, вишня вяленая, сахар, курага, чернослив, мед, масло сливочное)	п (30)	45,00	346	10,5/14/47,4
Мед	п (30)	40,00	320	0/0/80
Сгущенное молоко	п (30)	45,00	134	6,8/7,6/10
Джем (клубника, малина, вишня, абрикос)	п (30)	35,00	56	0,1/0/13,8
Масло сливочное	п (30)	55,00	75	0/8,3/0
Сметана	п (30)	45,00	204	2,5/20/3,4
Смесь из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	п(30)	45,00	270	2,0/0/59
Омлеты:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Омлет весовой (яйцо, соль, молоко, сливки 33% животные, масло сливочное)	100	135,00	105	7,2/6,8/2,4
Яйцо отварное	1 шт	35,00	77	5,5/4,7/0,5

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Сырники (творог, сыр творожный, яйцо куриное, мука, крупа манная, ванилин, сахар, масло растительное, разрыхлитель, соль, масло сливочное, молоко, сметана)	1 шт (50)	95,00	88	7,7/4,0/5,8
Йогурт (цельное молоко, закваска) с гранолой и медом	1 шт (180)	185,00	291	7,0/13/38
Йогурт (цельное молоко, закваска), пюре манго, семена чиа	1 шт (175)	195,00	104	5,3/1,6/8,9
Йогурт на кокосовом молоке (кокосовое молоко, закваска) с ягодами	1 шт (165)	255,00	207	2/22/18
Йогурт классический (цельное молоко, закваска)	1 шт(300)	285,00	276	15\30\11
Яичница из 3-ех яиц (яйцо, масло растительное, джем лимонный, масло сливочное, салат, томаты черри, хлеб чабатта)	1 п (150)	235,00	215	11,9/17,3/0,7
Сосиска к завтраку	1 шт (25)	95,00	180	6,6/16,8/0,4
КУЛИНАРИЯ				
Салаты, закуски, горячие блюда, гарниры, соусы:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Салат из курицы с сельдереем (филе куриное, стебель сельдерея, яблоко, кунжут, грецкий орех, сок лимона, соус: майонез, кетчуп, лук репчатый, чеснок, перец чили, горчица, йогурт, уксус рисовый, масло кунжутное)	100	175,00	130	12,1/6,0/7,9
Салат из свежих огурцов с редисом и яйцом (редис, огурец, зелень, лук зеленый, масло растительное, яйцо, соль, перец, сметана)	100	95,00	134	3,0/2,8/2,9
Салат капустный с редисом и огурцом (огурец, капуста белокачанная, зелень, уксус рисовый, соль, перец, редис, масло растительное)	100	95,00	70	1,7/5,2/4,3
Салат из говядины с фасолью (говядина, перец сладкий, лук красный, фасоль красная, грецкий орех, зелень, специи)	100	195,00	141	11\7\7
Винегрет с фасолью (свекла, картофель, морковь, огурцы маринованные, капуста квашеная, фасоль белая, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый,специи, соль)	100	115,00	67	1,0/10,56,7
Салат "мимоза" (морковь, яйцо, картофель, горбуша, сыр, домашний майонез)	100	155,00	202	7,3/16,9/5,2
Салат "Цезарь" (филе куриное, лист салата, томаты черри, сыр пармезан, соус "цезарь", чеснок, паприка, масло растительное, сухарики со сливочным маслом)	100	215,00	218	12,4/15,8/8,6

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Салат овощной с брынзой (томаты, огурец, брынза, маслины, перец сладкий, капуста пекинская, масло растительное, сахар, специи, соус лимонный)	100	215,00	174	18,2/12/34,8
Свекла с сербской брынзой (свекла запеченная, сыр брынза, грецкий орех, руккола, масло оливковое, бальзамический соус)	100	155,00	108	6,0/6,0/9,0
Салат из свеклы с яблоком (свекла запеченная, яблоко, орех грецкий)	100	115,00	69	1,1/2,6/10,0
Салат с курицей и виноградом (филе куриное, огурец, стебель сельдерея, яблоки, виноград, орех грецкий, майонез, сыр творожный, масло оливковое, уксус рисовый)	100	165,00	126	10,0/6,6/6,9
Салат "коул-слоу" (капуста белокачанная, яблоко, морковь, горчица, уксус рисовый, соль, сахар, майонез, сметана)	100	95,00	36	2,1/1,9/6,6
Салат с тунцом и рисом (рис отварной, тунец, стебель сельдерея, специи, майонез, сыр буко, соус табаско, водоросли нори, икра тобико)	100	195,00	246	6,0/21,5/7,2
Салат из спаржи с грибами (спаржа, грибы шиитаке, огурец, стебель сельдерея, морковь, соль, сахар, чеснок, уксус рисовый, кинза зелень, перец чили, масло растительное, соевый соус)	100	155,00	123	1,5/8,7/3,4
Салат "оливье" с колбасой (картофель, морковь, горошек зеленый, колбаса докторская, огурцы маринованные, майонез, соль, перец)	100	155,00	136	5,6/10,3/5,1
Салат крабовый (снежный краб, яйцо, кукуруза, соль, перец, майонез)	100	155,00	183	13,3/13,4/2,0
Сельдь под шубой (сельдь слабосоленая, картофель, морковь, свекла, яйцо, майонез)	100	155,00	152	5,4/10,4/9,3
Салат с запеченными овощами и моцареллой (баклажан, кабачки, перец сладкий запеченные на гриле, сыр мацарелла, масло оливковое, кинза, соль, перец)	100	175,00	51	1,6/2,7/5,0
Лосось с/с (филе лосося, соль, сахар, сок лимона)	100	855,00	219	22,0/10,0/0
Лосось на пару (филе лосося, соль, специи)	100	855,00	213	23,0/13,4/0,2
Креветки в чесночном соусе (креветки, чеснок, масло растительное, соль)	100	695,00	150	9,0/12,0/6,0
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	95,00	113	1,9/4,2/16,8
Рис по-азиатски (рис, перец сладкий, лук репчатый, чеснок, креветки, филе курицы, кальмар, стебель сельдерея, цукини, морковь, яйцо куриное, лук зеленый, вино белое, соевый соус, соус чили)	100	155,00	210	9,0/7,0/29,0

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Пельмени из лосося (лосось, богарский перец, сельдерей, лук)	100	195,00	170	10/3,4/25
Пельмени домашние отварные (мука пшеничная, соль, вода, яйцо куриное, говядина, свинина, лук репчатый, перец)	100	135,00	270	11,0/14,0/25,0
Овощи-гриль (цукини, перец сладкий, картофель, масло растительное)	100	95,00	136	2,1/12,2/4,5
Кебаб из лосося (лосось, специи)	1 шт	245,00	175	21\7\8
Кальмар в сметанном соусе (кальмар, сметана, лук, морковь, специи)	100	185,00	121	14\4\5
Кальмар-гриль (кальмар, масло оливковое, сок лимона, зелень, соль)	100	255,00	126	16,8/6,5/0,1
Печень куриная с овощами (печень куриная, лук репчатый, морковь, сливки животные 33%, лук зеленый, масло растительное, соль, специи)	100	175,00	190	17,0/11,0/5,0
Гречка отварная (гречка отварная, соль, масло растительное)	100	75,00	120	3,2/4,2/19,0
Долма из баранины (виноградные листья, баранина, рис, томаты, специи восточные)	1 шт (35)	95,00	267	11,0/14,0/25,0
Картофель жареный с луком (картофель, лук репчатый, масло растительное, соль, перец)	100	95,00	149	2,3/7,0/20,1
Спринг ролл (рисовая бумага, салат романо, огурец, морковь острая в чили, авокадо, сок лимона, специи, масло растительное, уксус, чеснок, лук репчатый, фунчоза, базилик)	1 шт (88)	215,00	130	2,8/2,9/21,9
Хумус (горох "нут", кунжут, сок лимона, соус табаско, масло кунжутное, масло растительное, семечки)	1 шт (185)	175,00	240	7,3/18,1/13,2
Котлета рыбная (филе лосося, филе кеты, майонез, яйцо, крабовые палочки, лук репчатый, масло растительное)	1 шт (80)	185,00	256	13,5/17,5/11,0
Котлета куриная на пару (филе куриное, сливки, хлеб, майонез, лук репчатый, чеснок, яйцо, специи)	1 шт (70)	165,00	120	18,3/3,3/3,2
Котлета куриная жареная (филе куриное, сливки, хлеб, майонез, лук репчатый, яйцо, специи, масло растительное, сухари панировочные)	1 шт (110)	165,00	214	17,8/9,7/13,0
"Мамина" котлета (говядина, свинина, филе куриное, лук репчатый, молоко, батон, яйцо, соль, перец, мука, масло растительное)	1 шт (85)	165,00	233	14,5/13,3/12,7
Котлета из нута (нут, яйцо куриное, репчатый лук, шампиньоны)	1 шт (80)	95,00	130	7,5/5,4/17
Говядина в луковом соусе (говяжий бульон, лук репчатый, перец черный, говядина)	100(60/40)	245,00	180	12,2/7,5/11,6
Плов с курицей (рис, морковь, лук репчатый, курица, масло растительное, специи, чеснок, соль)	100	145,00	223	10,8/9,1/23,2

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Лазанья мясная (тесто для лазаньи, соус бешамель (мука, молоко, масло сливочное), моцарелла, соус мясной болоньез (фарш говяжий, морковь, лук репчатый, чеснок, стебель сельдерея, томаты очищенные, сахар, соль, специи, перец чили, масло растительное), сыр пармезан, сыр моцарелла, томаты)	100	215,00	198	17,5/9,7/10,2
Перловка с овощами (перловка, грибы, цукини, перец сладкий, зелень, чеснок, специи)	100	85,00	98	3\2\19
Рис узбекский с кунжутом (рис отварной, соль, перец, кунжут)	100	75,00	123	2,9/0,4/26,1
Тыква запеченная (тыква, семечки тыквенные, масло растительное)	100	95,00	76	1,0/0/17,0
Нут с овощами (нут, баклажан, помидор, перец, лук репчатый, киза)	100	75,00	70	2,6/4,1/9
Киноа с овощами и цветной капустой (киноа, масло растительное, соль, сахар, перец болгарский, морковь, томаты, базилик, цветная капуста)	100	125,00	214	9,0/3,6/36,4
Драники (картофель, лук репчатый, мука, яйцо, соль)	1 шт (100)	95,00	208	3,9/13,9/19,1
Шашлык из курицы со сладким перцем (соль, перец, масло растительное)	1 шт (130)	275,00	220	24,1/12,7/1,1
Паста с баклажаном (лагман, баклажан, помидоры, перец, соевый соус, чеснок)	100	85,00	88	3,45/0,5/12
Брокколи отварная на пару (брокколи, соль)	100	185,00	34	2,8/0,4/6,6
Паста с цукини и соусом песто (лапша домашняя, цукини, базилик, кедровый орех, сыр пармезан, соль, масло оливковое, чеснок, специи)	100	155,00	257	16,8/12,7/18,8
Блины с мясом и рисом (мука, яйцо, молоко, масло сливочное, масло растительное, говядина, рис отварной, лук репчатый, курица, морковь, соус бешамель, соль, перец)	1 шт (85)	95,00	263	6,7/17,2/20,2
Блины с творогом (тесто на блины, творог, яйцо, сахар, мука, молоко, масло сливочное, масло растительное, соль)	1 шт (80)	85,00	268	6,4/15,9/24,7
Блины (тесто на блины, яйцо, сахар, мука, молоко, масло сливочное, масло растительное, соль)	1 шт (30)	45,00	77	06\12\2026
Гуляш по-венгерски (говядина, стебель сельдерея, морковь, лук репчатый, специи, томатная паста, кетчуп, мука пшеничная, бульон говяжий, масло растительное, масло топленое)	100	225,00	228	18,0/14,3/6,6
Круассан с миндальным кремом (яйцо, мука пшеничная высший сорт, сахар, масло сливочное 82%, масло растительное, дрожжи, соль, миндальная мука, сахарная пудра, лепестки миндаля)	1 шт (145)	295,00	366	5,6/19,7/39,9

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Круассан с клубникой и ванильным кремом (яйцо, мука пшеничная высший сорт, сахар, масло сливочное 82%, масло растительное, дрожжи, соль, заварной ванильный крем, клубника)	1 шт (130)	295,00	375	5,8/24,3/33,3
Круассан (тесто (мука пшеничная высший сорт, масло сливочное 82%, сахар, соль, дрожжи, леззон (яйцо куриное, молоко), клейковина, масло растительное)	1 шт (50)	115,00	231	4,7/12,0/26,1
Круассан с лавандой и черничным джемом (тесто (мука пшеничная высший сорт, масло сливочное 82%, сахар, соль, дрожжи, леззон (яйцо куриное, молоко), клейковина, масло растительное), лаванда, джем черничный: пюре из черники, сахар, пектин)	1 шт (115)	295,00	349	6,0/19,0/40,0
Круассан с шоколадом (мука, яйцо, дрожжи, масло сливочное 82%, масло растительное, сахар, соль, молоко, сливки 33%, крахмал, глазурь шоколадная)	1 шт (105)	295,00	397	5,9/21,0/45,0
Круассан с грушей и фундуком (тесто (мука пшеничная высший сорт, масло сливочное 82%, сахар, соль, дрожжи, леззон (яйцо куриное, молоко), клейковина, масло растительное), крем (яйцо,сахар, мука миндальная, масло сливочное, сахар ванильный, крахмал кукурузный, соль, коньяк), груша, сок лимона, фундук жареный, сахарная пудра)	1 шт (130)	295,00	338	4,3/18,5/38,9
Круассан лимонный (тесто (мука пшеничная высший сорт, масло сливочное 82%, сахар, соль, дрожжи, леззон (яйцо куриное, молоко), клейковина, масло растительное), крем(сливки, молоко, сахар, крахмал кукурузный, яйцо, масло сливочное, ванилин), лимон, сироп сахарный, коньяк, чай черный, сахарная пудра)	1 шт (150)	295,00	435	6,5/22,8/51,9
Бутер на чабатте с куриным филе (чабатта, бедро куриное, лист салата, томаты, соус цезарь)	1 шт (140)	345,00	284	9,7/16,2/24,8
Бутер на чабатте с моцареллой и томатами (чабатта, моцарелла, соус песто, лист салата, томаты)	1 шт (115)	345,00	266	9,5/13,7/26,3
Пита с хрустящей курицей (тесто: (мука пшеничная Фарине Дель Густо, соль, дрожжи, закваска (мука Скроккарелла, дрожжи),бедро куриное, кляр (вода, мука пшеничная, специи), масло растительное, соус BBQ, салат айсберг, масло кунжутное)	1 шт (145)	255,00	218	5,0/12,5/21,5
Пита с хумусом (пита, хумус (кунжутная паста, чеснок, сок лимона, соль, соус "табаско", масло растительное, нут отварной), огурец, томаты, масло оливковое, специи, микс салатов, соус "крем-чиз")	1 шт (150)	235,00	188	5,9/5,4/29,0
Котлеты из нута с грибами (нут, шампиньоны жареные, лук жареный, мука пшеничная, масло растительное, соль, зелень, чеснок, тимьян, соевый соус, леззон (яйцо+молоко))	1 шт (60)	95,00	91	17,2/5,2/45,0
Сэндвич с ветчиной, сыром и омлетом (хлеб тостовый зерновой, ветчина свиная варено-копченая, лист романо, сыр гауда, томаты, яйцо, молоко, масло растительное, домашний майонез)	1 шт (250)	295,00	390	9,5/14,1/23,0

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Курица в хрустящей панировке (бедро куриное, кляр (вода, мука, специи), масло растительное)	100	215,00	201	8,6/5,6/31,1
Капуста с ветчиной (капуста, ветчина, томаты, масло растительное)	100	85,00	55	4\2\5
Курица с анансами	100	195,00	135	11\6\7
Шницель куринный (филе куриное, соевый маринад, чеснок, специи, сыр чедер, ветчина, мука пшеничная, яйцо, сухари панировочные)	100	195,00	252	13,3/16,0/13,9
Лапша соба с овощами (лапша гречневая, масло растительное, шампиньоны, лук репчатый, морковь, стебель сельдерея, цукини, чеснок, соевый маринад, масло кунжутное, кунжут)	100	145,00	153	7,4/4,7/23,6
Тефтели в сливочном соусе (говядина, свинина, рис, соль, перец, морковь, лук репчатый, сливки животные 33%)	100	165,00	224	11,0/20,0/0
Картофель черри (картофель, соль)	100	95,00	112	2,1/3,7/18,6
Баклажан "Болоньезе" (баклажан, запеченный на гриле, соус болоньез (говядина, лук репчатый, чеснок очищенный, стебель сельдерея, вино белое, томаты очищенные, соль, перц, сахар, морковь, перец чили, масло растительное), соус томатный)	100	125,00	495	20,0/20,0/56,0
Картофель с мясом запеченный (картофель, свиная вырезка, соус бешамель, майонез, лук репчатый, сыр)	100	195,00	225	9/14/10
Капуста цветная с карри (капуста цветная, фасоль стручковая, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, молоко кокосовое, сливки, соус чили, соус соевый, соль, сок лимона, томаты)	100	165,00	141	4,5/0,6/29,4
Кальмар острый (кальмар отварной, сахар, соль, уксус рисовый, масло растительное, чеснок, соус "табаско")	100	175,00	122	26,7/1,7/0
Оладьи из цукини с рикотой (кабачки цукини, лук зеленый, сыр рикотта, яйцо, мука пшеничная, мука рисовая, соль, масло растительное, масло топленое, чеснок)	100	105,00	141	17,0/23,0/26,0

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Кабачки, фаршированные мясом и рисом (фарш(мякоть кабачка, говядина, курица, соль, перец, зелень, рис отварной, лук репчатый), мука пшеничная, кабачки, сыр сливочный, майонез)	100	135,00	208	9,5/12,7/14,0
Фрукты в стакане сезонные (арбуз)	1 шт (300)	95,00	30	0,6/0,2/7,6
Фрукты в стакане сезонные (дыня)	1 шт (300)	135,00	34	0,8/0,2/8,2
СУПЫ	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Борщ с фрикадельками (бульон говяжий, картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, томатная паста, масло растительное, перец сладкий, лук репчатый, чеснок, специи, мука)	порция (300)	235,00	130	7,2/8,7/5,4
Суп-пюре овощной (вода, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, капуста цветная, молоко, масло сливочное, соус табаско, орегано, соль, перец, сухарики)	порция (300)	235,00	43	1,3/1,1/7,0
Суп-пюре из брокколи (брокколи, картофель, бульон куриный, сливки, лук репчатый, сыр виола, фасоль стручковая, горошек зеленый, чеснок, лук, мята, соус табаско, масло растительное)	порция (300)	235,00	83	2,8/4,5/7,8
Суп сырный (бульон куриный, сыр виола, картофель, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло растительное, чеснок, сливки 33% животные)	порция (300)	235,00	114	4,0/7,7/7,7
Окрошка на квасе (огурец, редис, яйцо, колбаса, хрен сливочный, горчица, квас, соль, сахар, зелень)	порция (300)	235,00	81	5,7/4,9/3,6
Уха (рыбный суп) (бульон рыбный, картофель, рис отварной, лук репчатый, морковь, томаты, лук зеленый, зелень, соль, перец, масло сливочное, масло растительное, филе горбуши, лавровый)	порция (300)	235,00	77	6,5/4,4/2,8
Суп тыквенный с имбирем (тыква, имбирь, морковь, лук репчатый, куриный бульон, картофель, стебель сельдерея, масло сливочное, чеснок, соус табаско, сливки животные 33%, соль, перец), сухари	порция (300)	235,00	109	5,0/5,0/11,0
Суп-лапша куриный (бульон куриный, курица, морковь, лук репчатый, лапша домашняя, соль, специи)	порция (300)	235,00	135	7,8/10,1/11,2
Рассольник (бульон куриный, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, паста томатная, огурец маринованный, чеснок, соус соевый, масло растительное, соль, перец)	порция (300)	235,00	98	5,1/4,1/10,3

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

ВЫПЕЧКА				
Хлеб:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Хлеб цельнозерновой из пшеницы (пшеница, мука пшеничная цельнозерновая, соль, закваска, дрожжи, сахар, соль, масло оливковое)	1 шт (250)	95,00	346	12,0/3,5/42,7
Хлеб Рижский (тесто(мука пшеничная второй сорт, мука ржаная, дрожжи, мед, тмин, солод ржаной, соль, сахар)	1 шт (300)	95,00	316	5,6/1,1/49,1
Хлеб Чиабатта бутербродный (мука пшеничная цельнозерновая, дрожжи, закваска, соль, масло растительное, клейковина, масло оливковое, крупа кукурузная)	1 шт (130)	65,00	228	7,2/3,6/41,6
Хлеб Чиабатта большой (мука пшеничная цельнозерновая, дрожжи, закваска, соль, масло растительное, клейковина, масло оливковое, крупа кукурузная)	1 шт (325)	145,00	228	7,2/3,6/41,6
Мини-булочка Рижская (тесто(мука пшеничная второй сорт, мука ржаная, дрожжи, мед, тмин, солод ржаной, соль, сахар)	1 шт (27)	30,00	210	9,0/1,5/43,0
Чиатабатта цельнозерновая (мука пшеничная, мука цельнозерновая, дрожжи, закваска, соль, масло растительное, клейковина, масло оливковое, крупа кукурузная)	1 шт (370)	185,00	245	7,6/1,6/50,1
Хлеб пшенично-ржаной (мука пшеничная, мука ржаная, вода, дрожжи, сахар, соль, тмин)	1 шт (390)	115,00	223	7,5/1,0/46,0
Хлеб рисово-льняной (мука рисовая, льняная и кукурузная, дрожжи, мед, масло растительное, кунжут белый, какао-порошок, семя льна)	1 шт (200)	135,00	210	3,5/4,0/39,0
Багет (мука пшеничная, вода, закваска, соль, картофель, крахмал)	1 шт (115)	65,00	266	8,4/1,6/53,5
Мини-булочка луковая (мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, лук жареный во фритюре, масло растительное)	1 шт (30)	30,00	229	7,2/2,4/44,7
Мини-булочка на сыворотке (мука пшеничная, сыворотка, масло растительное, дрожжи, масло сливочное, семечки льняные)	1 шт (25)	30,00	240	8,0/1,0/51,0
Хлеб на сыворотке (мука пшеничная, сыворотка, масло сливочное, дрожжи, сахар, семечки льняные, соль)	1 шт (280)	115,00	240	8,0/1,0/51,0
Хлеб подовый на закваске (мука пшеничная, соль, вода)	1 шт (420)	115,00	230	6,5/1,0/49,0
Чиабатта с каперсами и томатами (тесто на чиабатту обычную; маслины, каперсы, вяленые томаты, масло растительное, отруби пшеничные)	1 шт (350)	175,00	240	6,5/3,5/45,7

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Булочки:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Ромовая баба (мука пшеничная высший сорт, дрожжи, яйцо, масло сливочное, молоко, апельсиновые цукаты, сахар, сахарный сироп, сироп ромовый (сироп сахарный, ром, сок лимона), сахарная помадка (сахар, патока))	1 шт (125)	135,00	320	4,5/10,0/53,0
Яблоко запеченное в тесте (яблоко, мука пшеничная высший сорт, масло растительное, соль, сахар, разрыхлитель, сахарная пудра, соус клубничный)	1 шт (220)	255,00	170	2,5/5,0/28,0
Слойки:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Слойка с яблоком (тесто (мука пшеничная высший сорт, масло сливочное 82%, сахар, соль, дрожжи, лезон (яйцо куриное, молоко), клейковина, масло растительное), яблоко, сахар, сироп сахарный, сахарная пудра))	1 шт (135)	185,00	344	5,0/16,0/45,0
Даниш с клубникой (тесто (мука пшеничная, разрыхлитель, соль, сахар, дрожжи, яйцо куриное, маргарин, ванилин, клейковина, масло растительное, молоко), заварной крем "Садко", помадка (сахар, желатин, сок лимона), клубника свежемороженая)	1 шт (150)	155,00	300	4,8/12,1/43,1
Даниш с малиной (тесто (мука пшеничная, разрыхлитель, соль, сахар, дрожжи, яйцо куриное, маргарин, ванилин, клейковина, масло растительное, молоко), малина свежемороженая)	1 шт (135)	155,00	299	4,7/12,1/42,9
Пирожки:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Курник с картофелем и курицей (тесто (сметана, майонез, маргарин, яйцо куриное, сахар, соль, мука пшеничная цельнозерновая), начинка (картофель, лук репчатый, филе куриное, масло сливочное, соль, специи, масло растительное))	1 шт (160)	165,00	294	10,5/12,5/35,0
Пирог с рыбой (тесто (сметана, майонез, маргарин, яйцо куриное, сахар, соль, мука пшеничная), начинка (филе горбуши, картофель, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль, специи))	1 шт (120)	185,00	235	7,8/6,1/37,2
СЛАДКОЕ				
Печенье:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Печенье с темным шоколадом (мука пшеничная высший сорт, маргарин, яйцо, сахар, мед, разрыхлитель, грецкий орех, арахис, шоколад темный 70%)	100	195	518	6,0/32,0/54,0
Творожное печенье большое (творог, яйцо, мука пшеничная высший сорт, ванилин, сахар, маргарин, кефир, разрыхлитель, цедра лимона, сахарная пудра)	1 шт (55)	95	354	9,0/9,6/58,0
Пирожные:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Пирожное "Буше" (заварной крем (масло сливочное, сметана, сливки, яйцо, сахар, крахмал кукурузный, масло сливочное), шоколад, бисквит(мука пшеничная, сахар, яйцо, ванилин, соль, кислота лимонная), коньяк, како-порошок, глазурь шоколадная)	1 шт (95)	155	420	6,1/26,8/22,4
Пирожное "Картошка" (бисквит(шоколад темный, масло сливочное, яйцо, сахар, соль, крахмал кукурузный, мука пшеничная, разрыхлитель), крем (масло сливочное, сахарная пудра, коньяк, ванилин, какао-порошок, вареная сгущенка, соль, сахарный сироп), крем творожный (сыр	1 шт (80)	245	474	7,3/27,7/49,0
"Муравейник" (тесто (мука пшеничная, соль, сахар, сода пищевая, масло сливочное, сметана) орех грецкий, сливки, соус карамельный, крем (масло сливочное, молоко сгущенное))	1 шт (90)	185	316	4,0/19,6/31,6
Творожное кольцо (тесто (мука пшеничная, маргарин, соль, сахар, яйцо куриное), крем(творог, сливки 33% животные, сахарная пудра, ванилин)	1 шт (55)	135	284	8,7/16,8/24,5
Чизкейк в белом шоколаде (сырная масса, сливки животные 33%, сметана, корж песочный из миндальной муки, белый шоколад, малиновый соус, клубника, сахарная пудра)	1 шт (125)	395	315	3,3/19,4/31,7
Чизкейк манго (сыр творожный, пюре манго, яйца, сливки, сахар, сахарная пудра, масло сливочное, мука)	1 шт	295	342	5\11\66
Чизкейк фисташка (сыр творожный, фисташковое пюре, яйца, сливки, сахар, сахарная пудра, масло сливочное, мука)	1 шт	295	315	9\17\41
Эклер ванильный (заварной крем (масло сливочное, сметана, сливки, яйцо, сахар, крахмал кукурузный, масло сливочное), заварное тесто, лимонная глазурь)	1 шт (60)	125	350	7,0/18,0/40,0
Торты в нарезке: все круглые диаметром 18 см	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Птичье молоко (тесто (яйцо куриное, сахар, ванилин, соль, кислота лимонная, сахар, желатин, масло сливочное, масло растительное), молочное суфле (сгущенка, масло сливочное, белок, шоколад)	1 кус (95)	265	422	3,4/22,5/51,5

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Торт Медовый (коржи тесто (мука пшеничная, яйцо куриное, сода пищевая, маргарин, мед, сахар) крем(сметана, сливки 33%, сахар, ванилин)	1 кус (105)	215	318	3,0/14,0/46,0
Торт "Прага" (мука пшеничная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар, соль, сливки животные 33%, шоколад, желатин, молоко, какао-масло, ром, сахарный сироп)	1 кус (130)	275	366	6,2/21,6/31,2
Торт безглютеновый миндальный (мука миндальная, миндаль, яйцо куриное, конфи клубника, масло сливочное, сахар, сливки 33% животные, желатин, шоколад натуральный)	1 кус (145)	325	290	3,5/20,0/26,0
Торт "Панчо" (бисквит: мука пшеничная, какао-порошок, яйцо, сахар, сметана, сода пищевая, сахар ванильный; глюкозный сироп, масло сливочное, шоколад, сливки)	1 кус (175)	225	241	3,6/11,8/29,8
Шоколадно-медовый торт (коржи (мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, какао-порошок, мед, сода пищевая), крем (яйцо, сахар, ванилин, молоко, масло сливочное, сметана,	1 кус (140)	315	376	6,5/22,9/36,0
Наполеон (тесто слоеное, крем заварной: яйцо куриное, сахар, молоко, крахмал кукурузный, сахар ванильный, масло сливочное, сахарная пудра, ягода)	1 кус (220)	375	372	6,5/22,4/36,2
Торт "Безе" (крем (масло сливочное, сахар, яйцо, молоко, коньяк, соль) , яичный белок, сахар, кешью, сахар ванильный)	1 кус (145)	255	440	8,5/21,0/54,0
Кексы:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Кекс лимонный с черникой(тесто (яйцо, сахарная пудра, сок лимона, мука пшеничная, разрыхлитель, маргарин, черника свежемороженная, сироп лимонный, масло растительное), лимонная глазурь (сахарный сироп, сок лимона), крем сырнй: сыр творожный, сахарная пудра)	1 шт (110)	195	420	5,2/19,7/55,4
Кекс постный (брусника, грецкий орех, тыквенные семечки, апельсин, мед, мука, масло растительное)	1 шт (90)	155	360	5/18/44
Кекс морковный (тесто (морковь, мука пшеничная, сахар, разрыхлитель, сода пищевая, яйцо куриное, масло растительное), крем(сыр творожный мягкий, сахарная пудра, масло сливочное) сахарный сироп с апельсиновым соком))	1 шт (145)	185	387	5/26/32
Кекс финиковый (тесто: мука пшеничная, сода пищевая, яйцо куриное, сахар, разрыхлитель для теста, чай сухой, финики очищенные, масло сливочное; соус: сахар, масло сливочное, сливки животные 33%, соль)	1 шт (80)	155	277	5,5/6,5/48,0

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Кекс лимонный с малиной (тесто (яйцо, сахарная пудра, сок лимона, мука пшеничная, разрыхлитель, маргарин, малина свежемороженная, сироп лимонный, масло растительное), лимонная глазурь (сахарный сироп, сок лимона)). сушеная малина	1 шт (90)	175	419	5,2/19,7/54,4
Торты целиком: все круглые диаметр 18 см	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Торт Медовый (коржи тесто (мука пшеничная, яйцо куриное, сода пищевая, маргарин, мед, сахар) крем(сметана, сливки 33%, сахар, ванилин)	1 шт (850)	1450	318	3,0/14,0/46,0
Птичье молоко (тесто (яйцо куриное, сахар, ванилин, соль, кислота лимонная, сахар, желатин, масло сливочное, масло растительное), молочное суфле (сгущенка, масло сливочное, белок, шоколад)	1 шт (750)	1950	422	3,4/22,5/51,5
Торт "Сметанный" (мука пшеничная, сметана, сахар, яйцо, сливки 33 %, желатин, ягода свежая, фисташки, разрыхлитель сода пищевая)	1 шт (950)	1350	370	4,6/23,7/34,6
Торт "Прага" (мука пшеничная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар, соль, сливки животные 33%, шоколад, желатин, молоко, какао-масло, ром, сахарный сироп)	1 шт (1050)	1950	366	6,2/21,6/31,2
Шоколадно-медовый торт (коржи (мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, какао-порошок, мед, сода пищевая), крем (яйцо, сахар, ванилин, молоко, масло сливочное, сметана,	1 шт (1050)	2450	376	6,5/22,9/36,0
Торт "Панчо" (бисквит: мука пшеничная, какао-порошок, яйцо, сахар, сметана, сода пищевая, сахар ванильный; глюкозный сироп, масло сливочное, шоколад, сливки)	1 шт (1050)	1650	241	3,6/11,8/29,8
Бенто-торт клубничная шарлотка (тесто: мука пшеничная, крахмал, сахар, яйцо, сироп клубничный, ром, сок лимона.Крем: клубника, желатин, сахар, сок лимона, пюре ягодное, яблоки, сливки	1 шт (160)	425	370	6,0/14,0/54,0
Бенто-торт с фисташковым муссом ((тесто: мука пшеничная, крахмал, сахар, яйцо, сироп клубничный, ром, сок лимона. Крем: вишня свежемороженная, сахарный сироп, пектин, сироп кофейный, ликер, молоко, сливки животные 33%, паста фисташковая, яйцо, сахар, сахарная пудра,	1 шт (190)	425	386	5,3/21,2/43,6
Пицца:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
С ветчиной и перепелиными яйцами (тесто (мука пшеничная Фарине Дель Густо, соль, дрожжи, закваска (мука Скроккарелла, дрожжи), ветчина свиная варено-копченая, перепелинное яйцо,	1 кус (120)	175	238	9,9/10,4/25,9

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Пицца с курицей и грибами (тесто (мука пшеничная Фарине Дель Густо, соль, дрожжи, закваска (мука Скроккарелла, дрожжи), сыр моцарелла рассольный и для пиццы, шампиньоны, соль, перец, масло растительное, куриное филе, соус томатный, масло оливковое, зелень, сыр пармезан)	1 кус (110)	175	298	16,9/13,2/27,9
Пепперони (тесто (мука пшеничная Фарине Дель Густо, соль, дрожжи, закваска (мука Скроккарелла, дрожжи), масло растительное), соус томатный, сыр моцарелла рассольный и для пиццы, колбаса пеперони, оливковое масло, сыр пармезан)	1 кус (100)	175	340	13,0/14,0/40,0
Батончики:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Гранола (семечки подсолнечника и тыквы, орех кешью, орех грецкий, орех фундук, крупа геркулес, вишня вяленая, сахар, курага, чернослив, мед, масло сливочное)	1 шт (110)	195	408	9,22/11,0/72,4
Фрукты в стакане очищенные: ПО СЕЗОНУ	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Фруктовый микс	1 шт (150)	185,00		
Мандарин	1шт (150)	145,00	50	1,0/0,3/12,2
Клубника	1 шт (150)	115,00	32	0,7/0,3/7,7
Арбуз	1шт (150)	95,00	30	0,6/0,2/7,6
Дыня	1 шт (150)	135,00	34	0,8/0,2/8,2
Грейпфрут	1 шт (150)	215,00	35	0,7/0,2/6,5
Помело	1 шт (150)	195,00	38	0,8/0,1/9,6
Виноград	1 шт (150)	95,00	69	0,7/0,2/18,1
Груша	1 шт (150)	95,00	42	0,4/0,3/10,9
Киви	1 шт (150)	95,00	48	0,4/0,8/8,1
Соусы: входящие в состав блюд и в продаже	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Соус "Бешамель" (мука, молоко, масло сливочное, мускатный орех, соль)				
Соус томатный (томаты протертые, базилик, сахар, соль, уксус рисовый)	30	45,00		
Соус "Домашний майонез" (масло растительное, горчица, уксус рисовый, сахар, яйцо, соль)	30	45,00		
Соус "Йогуртовый" (йогурт, уксус рисовый, масло оливковое, сок лимона, соль)				
Соус "Грибной" (сливки, шампиньоны, мука пшеничная, лук репчатый, соль, перец, масло растительное, сыр сливочный)				
Соус "Сырный" (сыр "виола", сливки животные 33%, соевый соус, соу табаско, говяжий бульон, сахар, крахмал кукурузный)	30	45,00		
"Мисо-соус" (мисо паста, имбирь, перец чили, масло растительное)				
Соус "Имбирный" (имбирь, чеснок, масло растительное, уксус винный, соевый соус, сахар)	30	45,00		
Соус "Фасолевый" (фасоль консервированная, горчица, сахар, чеснок, винный уксус, соль, масло растительное)				
Соус "Васаби" (майонез, хрен васаби, сахар)	30	45,00		
Соус "Горчичный" (майонез, горчица зернистая, горчица домашняя, сахарный сироп)	30	45,00		
Соус "Барбекю", соус "Терияки", соус "Устричный", соус "Соевый" - покупной товар				
Соус "Цезарь" (масло растительное, желток куриный, чеснок, уксус бальзамический, рыбный соус, масло растительное, специи)	30	45,00		
Соус "Азиатский" (мисо паста, уксус рисовый, соевый соус, имбирь, перец чили, масло растительное, сахар, масло кунжутное)	30	45,00		
Соус "Итальянский" (томаты протертые, базилик, сахар, соль, уксус рисовый)	30	45,00		
Соус "Крем-чиз" (сливки, сыр мягкий творожный, чеснок, укроп)	30	45,00		
Соус "Ореховый" (грецкий орех, кинза, чили, сметана, чеснок)				
Соус "Песто" (масло оливковое, базилик, кедровый орех, пармезан, соль, перец, сыр сливочный мягкий творожный)	30	45,00		
Хрен сливочный	30	45,00		

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Соус томатно-сливочный (сельдерей, морковь, лук репчатый, томаты, сливки, соль, перец)	30	45,00		
Соус "Клубничный" (клубника свежемороженная, сахарная пудра)				
Горчица домашняя (порошок горчичный, уксус 70% , соль, сахар, масло растительное)	30	15,00		
Соус к спринг-роллу (соевый соус, уксус, масло кунжутное, соус-крем бальзамик, кунжут)	30	45,00		
Соус чесночный (чеснок, соевый соус, майонез, уксус рисовый, специи)				
Соус КГБ (концентрированный говяжий бульон) кости говяжьи, лук репчатый, морковь, паста				
Полуфабрикаты:	выход, г	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Морковь очищенная	1 шт (80)	55,00	41	0,9/0,2/9,6
Сельдерей очищенный	100	95,00	12	0,9/0,1/2,1
Филе куриное в вакууме (филе куриное отварное, соль, перец, масло растительное)	100	235,00	158	30,0/3,3/0
Свекла запеченная (свекла, сахар, масло растительное)	100	65,00	69	2,0/3,0/10,0
Говядина отварная	100	295,00	256	25,8/16,5/1,0
Нут отварной	1 шт (200)	115,00	119	6,0/0/22,0
Лимон с имбирем (лимон, корень имбиря, сахар)	1 шт (165)	185,00	210	0,5/0,2/52,0
Брусника с сахаром (брусника, сахар)	1 шт (150)	125,00	220	0/0/55,0
Пюре манго (пюре из манго, сахар)	1 шт (150)	265,00	65	0,5/0,3/15,0
Имбирь маринованный (имбирь, уксус)	1 шт (100)	85,00	15	0,4/0,3/3,0
Капуста квашеная (капуста белокачанная, морковь, соль, сахар)	1 шт (250)	125,00	29	1,3/0,2/5,7
Варенье сливовое	1 шт (160)	95,00	220	0/0/55,0

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.

ООО "ФОРК"

Утверждаю Директор _____ Мамаева Ю.Б.

20.03.2025

Напитки:	выход, мл	цена, руб	ккал на 100 гр	БЖУ на 100 гр
Эспрессо	60	95,00	9	0,1/0,2/1,9
Американо	0,15	115,00	21	1,3/1,5/0,7
Капучино	0,2	155,00	60	3,2/3,4/5
Латте	0,3	175,00	78	5/5,6/7
Латте на кокосовом молоке	0,3	255,00	27	0/2/2,3
Капучино на кокосовом молоке	0,2	195,00	49	2,6/2,5/4
Горячий шоколад	0,2	185,00	240	3,2/6/45
Морс брусничный	0,3	85,00	40	0,1/0/11
Морс облепиховый	0,3	85,00	45	0,6/2/8
Морс вишневый без сахара	0,3	85,00	5	0,1/0/0,9
Отвар шиповника	0,3	85,00	8,5	0,1/0/1,5
Фреш морковный	0,25	100,00	32	1/0,1/10
Фреш апельсиновый	0,25	215,00	44	0,8/0,1/12
Чай зеленый с имбирем и лимоном	0,3	85,00	22	0,6/0,9/5,6
Чай юдзу-лайм	0,3	155,00	115	0/0/45
Чай маракуйя - ваниль	0,3	155,00	145	0,5/0,2/15
Чай каркаде-грейпфрут	0,3	155,00	165	0,3/0/5,2

Шеф-повар _____ Калинин Д.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____ Ленская Е.В.