

# Меню

## Свободный выбор (5-11 классы)

17 января 2023 г.

№Сб. раи 2 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки) ✓	120	0,48	0,48	11,76	56	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170	
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит. ✓	100	1,43	6,09	8,36	94	
	<b>сред.</b>	<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>	
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,9	8,2	12,8	142	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему ✓	90	13,5	12,22	8,5	195	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка ✓	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
ТТК 2022 Нагетсы куриные ✓	6шт/96	20	23,0	3,4	300	
260/2015 Гуляш из говядины ✓	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
	<b>сред.</b>	<b>16,55</b>	<b>16,03</b>	<b>4,36</b>	<b>225</b>	
ТТК 2022 Грудки куриные по-французски ✓	180	17	29,0	16,9	397	
	<b>сред.</b>	<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,90</b>	<b>397,00</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Рис отварной ✓	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р) ✓	180	6,77	5,4	43,13	248	
139/2015 Капуста тушеная ✓	180	4,21	7,4	18	159	
	<b>сред.</b>	<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром ✓	200/8			8	32	
ТТК 2022 Напиток яблочный ✓	200	0,1	0,1	12,4	52	
	<b>сред.</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>42</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с ✓	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	<b>Итого с</b>	<b>самост. бл</b>	<b>73,00</b>			
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				



Директор  
Зав. производством

А.Ю. Морозов

Л.А Абдрахманова