

## Меню

### Свободный выбор (5-11 классы)

20 января 2023 г.

Наименование блюда	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	
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
	<b>сред.</b>	<b>2,94</b>	<b>6,42</b>	<b>10,49</b>	<b>113</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,9	117	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365	
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205	
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150	
	<b>сред.</b>	<b>14,67</b>	<b>15,22</b>	<b>4,56</b>	<b>213</b>	
ТТК 2021 Картофель тушёный с фаршем	200	14,9	17	27,5	322	
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366	
	<b>сред.</b>	<b>20,60</b>	<b>22,95</b>	<b>35,80</b>	<b>344</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК2020 Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175	
ТТК2016 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
139/2015 Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159	
	<b>сред.</b>	<b>4,12</b>	<b>6,20</b>	<b>23,62</b>	<b>169</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	<b>Итого с</b>	<b>73,00</b>				
	<b>самост. бл</b>					
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				



Директор

Зав. производством

А.Ю. Морозов

Л.А Абдрахманова