

# Меню Свободный выбор (5-11 классы)

16 января 2023 г.

№Сб. рел 1 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	
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
47/2015 Салат из квашеной капусты ✓	100	1,6	5,1	8,24	88	
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) ✓	100	1,05	10,1	15,6	158	
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
	<b>сред.</b>	<b>2,08</b>	<b>7,43</b>	<b>11,68</b>	<b>123</b>	
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном ✓	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски ✓	70/20	18	13,8	2	204	
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом ✓	75/5	20,2	19,4	0,32	257	
ТТК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде ✓	90	22,7	33,0	1,8	391	
	<b>сред.</b>	<b>17,62</b>	<b>19,16</b>	<b>3,34</b>	<b>255</b>	
ТТК 2018 Лазанья с мясом ✓	200	22,9	30,0	38,7	519	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
ТТК 2018 Блинчики п/ф со гущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373	
	<b>сред.</b>	<b>18,50</b>	<b>24,43</b>	<b>44,13</b>	<b>472</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.) ✓	180	6,72	6,1	43,1	254	
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая ✓	180	4,2	5,6	26,41	173	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	<b>сред.</b>	<b>4,94</b>	<b>5,09</b>	<b>26,10</b>	<b>169</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром ✓	200/8			8	32	
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси ✓	200	0,14	0,0	11,2	46	
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,60</b>	<b>39</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

Итого с  
самост.бл 73,00  
юдом-  
Итого- 73,00



Директор

Зав. производством

А.Ю. Морозов

Л.А Абдрахманова