

Меню
Свободный выбор (5-11 классы)

5 сентября 2023г.

№Сб. пер 2 день

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
ТТК 2023 Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99	
огурцы свежие	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
сред.		2,89	3,86	11,90	95	
1-ЫЕ БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном ✓	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка ✓	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197	
ТТК 2023 Гуляш из филе грудок индейки ✓	50/50	11,1	14,3	4,40	191	
260/2015 Гуляш из говядины ✓	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
сред.		13,84	13,85	4,22	197	
ТТК2022 Грудки куриные по-французски ✓	200	18,9	32,1	18,8	441	
сред.		18,90	32,10	18,80	441	
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
ТТК2023 Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160	
сред.		5,21	6,68	36,45	228	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК2022 Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,15	46	
сред.		0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
Итого с		79,00	24,00	36,29	56,66	654
самост.бл						
юдом-		79,00	24,16	24,72	78,52	638
Итого-						



Директор
Зав. производством

А.Ю. Морозов
Л.А Абдрахманова