

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

9 февраля 2023г.

№Сб. раи 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки) ✓	100		0,4	0,4	9,8	47
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон) ✓	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		1,77	6,87	10,55	112
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами ✓	75/25		15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021 Люля кебаб ✓	80		14,3	13,1	5,5	195
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок ✓	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде ✓	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		16,86	17,82	3,29	240
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами ✓	230		20,8	17,4	55,2	460
ТТК 2018 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		21,20	26,35	42,40	493
ГАРНИРЫ						
ТТК2018 Каша гречневая вязкая ✓	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК2014 Макароны изделия отварные (с м/р) ✓	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК2018 Картофель тушёный ✓	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром ✓	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника ✓	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с ✓	20/15		2,14	0,3	16,38	79

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



(Handwritten signature)

А.Ю. Морозов

Л.А. Абдрахманова