

**Меню**  
**Свободный выбор (5-11 классы)**

7 сентября 2023г.

№Сб. пер 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56	
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
ТТК 2023 Салат-бар	100	2	6,2	8,52	99	
морковь свежая	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
	<b>сред.</b>	<b>1,63</b>	<b>6,13</b>	<b>11,94</b>	<b>111</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,26	142	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179	
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	80/25	14,2	6,0	2,6	121	
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
	<b>сред.</b>	<b>13,50</b>	<b>13,60</b>	<b>3,23</b>	<b>188</b>	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,8	357	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496	
	<b>сред.</b>	<b>16,15</b>	<b>24,17</b>	<b>35,38</b>	<b>426</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
ТТК2016 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
	<b>сред.</b>	<b>4,89</b>	<b>7,27</b>	<b>37,10</b>	<b>234</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80	



Директор  
Зав. производством

Итого с  
самост.бл 79,00 19,99 30,63 73,27 656  
Итого-  
юдом- 79,00 22,23 27,32 78,22 652  
А.Ю. Морозов

Л.А Абдрахманова