

Меню

Свободный выбор (5-11 классы)

13 января 2023 г.

№Сб. пер 5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки) ✓	120	0,48	0,48	11,76	56	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном) ✓	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) ✓	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	2,03	6,16	12,17	113	
1-ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка ✓	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка ✓	80/5	19,6	26,8	1,51	324,4	
ТТК 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные ✓	90	16,5	15,0	6,6	225	
260/2015 Гуляш из говядины ✓	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
	сред.	17,19	17,51	3,41	239	
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366	
	сред.	26,30	28,90	44,10	366	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Рис отварной ✓	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК 2020 Пюре картофельное ✓	150	3,28	4,7	22,03	146	
	сред.	3,94	5,58	35,02	208	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром ✓	200/8			8	32	
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси ✓	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				
		самост. бл	73,00			
		юдом-				
		Итого-	73,00			



Директор

А.Ю. Морозов