

Меню

Свободный выбор (5-11 классы)

12 января 2023 г.

№Сб. пер 4 день

Наименование блюд	выход	стоимост	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	
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.	1,79	6,89	10,94	114	
1- ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
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 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	21,20	26,35	42,40	493	
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 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, лимоном ✓	200/8/5	0,05		8,13	34	
ТТК 2021 Напиток из шиповника ✓	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,03	0,00	9,17	38	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с ✓	20/20	2,52	0,4	18,84	91	

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



Директор

Зав. производством

А.Ю. Морозов

Л.А Абдрахманова