Меню

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани

2 - я неделя СЕНТЯБРЬ с 5 по 10 сентября, с 19 по 24 сентября 2022г,

№Сб. рец 1 день

	Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019	Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2015	Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
45/2015	Салат из белокочанной капусты (капуста,морковь,сахар,м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016	Салат из фасоли , кукурузы с сыром,сухариками	100		7,36	15,0	11,14	210
		сред.		**3,22**	**7,29**	**8,74**	**115**
	1- ЫЕ БЛЮДА						
Сб.1983	Суп гороховый с гренками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212
ТТК 2022	Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5		25,3	24,14	0,411	321
ТТК2020	Голень куриная в томатном соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
		сред.		**19,80**	**18,62**	**3,26**	**261**
ТТК2016	Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
ТТК2018	Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/40		12,8	10,1	78	455
		сред.		**16,96**	**22,51**	**43,95**	**454**
	ГАРНИРЫ						
309/2015	Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
303/2015	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015	Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
		сред.		**5,04**	**6,37**	**29,17**	**195**
	НАПИТКИ						
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015	Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
		сред.		**0,50**	**0,04**	**19,28**	**80**
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
		Итого с самост.блюдом-	73,00				
		Итого-	**73,00**				

Директор

Калькулятор

Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение «Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODOVOLSTVIYA