

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА  
 для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
 с 13 по 18 ноября, с 27 ноября по 2 декабря 2023 г

2 - я неделя НОЯБРЬ  
 №СБ. пер 1 день

# Меню

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углевод.	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	16,50	178
ттк 2016 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5		6,5	11,30	1,10	132
ттк 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	10,42	108
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>1,79</b>	<b>6,10</b>	<b>12,57</b>	<b>114</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ттк2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ттк 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ттк 2019 Рыба (филе ) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
ттк 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
	<b>сред.</b>		<b>15,93</b>	<b>14,43</b>	<b>3,59</b>	<b>207</b>
ттк2016 Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
ттк2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>		<b>16,35</b>	<b>18,00</b>	<b>50,45</b>	<b>433</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ттк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ттк 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,64</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>20,13</b>	<b>24,36</b>	<b>86,79</b>	<b>655</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,58</b>	<b>25,55</b>	<b>66,07</b>	<b>596</b>

Директор  
 Калькулятор  
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88  
 📷 @depta.kzn

