

# Меню

4 день

Наименование блюд

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
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
	<b>сред.</b>		<b>1,79</b>	<b>6,89</b>	<b>10,94</b>	<b>114</b>

## 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
	<b>сред.</b>		<b>16,86</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>240</b>

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
	<b>сред.</b>		<b>21,20</b>	<b>26,35</b>	<b>42,40</b>	<b>493</b>

## 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
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>

## 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
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
Хлебцы в ассортименте (ржанные, гречневые, 5 злаков)	7					

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

Дополнительный приём:

389/2015 Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке

Сборщик: Директор:  Зав. производством: 

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



1/200

5шт/75

Итого- 37,72





5 день

# Меню

Наименование блюдо

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
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
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>6,16</b>	<b>12,17</b>	<b>113</b>

## 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
	<b>сред.</b>		<b>17,19</b>	<b>17,51</b>	<b>3,41</b>	<b>239</b>
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
	<b>сред.</b>		<b>3,94</b>	<b>5,58</b>	<b>35,02</b>	<b>208</b>

## 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
	<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	79
Хлебцы в ассортименте (ржанные, гречневые, 5 злаков)	7					

Итого с  
самост.бл 73,00

Итого- 73,00

Дополнительный прием:

ТТК 2017 Йогурт питьевой обогащенный (в упаковке) 2,8 % (ДМК) 0,125

ТТК 2016 Ватрушка Французская 100

Итого- 37,72

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

