



# МЕНЮ

для учащихся с 11 лет и старше  
 на 05.12.2023

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80		2,44	6,7	6,8	98
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
капуста квашеная	40					
морковь свежая	40					
зелёный горошек консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>	<b>2,76</b>	<b>4,55</b>	<b>10,13</b>	<b>94</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
	<b>сред.</b>	<b>16,44</b>	<b>17,73</b>	<b>4,21</b>	<b>242</b>	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/15		19	20,9	34,1	401
ТТК2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
	<b>сред.</b>	<b>14,65</b>	<b>15,90</b>	<b>27,85</b>	<b>314</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015 Капуста тушеная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>	<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	<b>сред.</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	<b>Итого с</b>	<b>79,00</b>	<b>19,64</b>	<b>20,79</b>	<b>64,22</b>	<b>527</b>
	<b>самост.блю</b>					
	<b>дом-</b>	<b>*79,00</b>	<b>26,64</b>	<b>29,30</b>	<b>77,02</b>	<b>684</b>
	<b>Итого-</b>					

Зав. производством:

Калькулятор: