

Меню

Завтрак младшие

№ 3/2015 г. Бутерброд с маслом (батон)	40/15	3,12	12,03	20,68	204
№173/2015г. Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,98	33,06	220
ТТК 2021 г. Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
Итого:	30,00	9,85	18,03	64,89	470

Горячий завтрак старшие

103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	4,7	4,5	20,9	122
ТТК 2020 Эч-почмак с мясом	100	6,0	4,90	40,0	229
685/2004 Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48,00	11,47	9,55	76	416

Бесплатное питание младшие

№ 52/2015г	Свекла отварная (дольками) с маслом	60	0,85	3,65	5,02	56	
ТТК 2022 г	Котлеты "Школьные"	90	11	6,09	3,6	113	
Акт 2016 г	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,87	9,05	40,05	257	
ТТК 2021 г	Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,57	48	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	
	Итого:	540	62,10	17,98	19,14	76,62	553

Обед

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
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 с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1.80	7.12	8.49	107

1-ые БЛЮДА

103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
--	-----	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324
сред.	сред.	15,73	15,48	4,41	219

ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	25	331
ТТК2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510
сред.	сред.	18,68	25,11	29,97	421

ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
ТТК2016 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
сред.	сред.	5,35	6,66	31,05	204

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
348/2015 Компот из плодов сушеных (урук)	200	1	0,1	30,56	128
сред.	сред.	0,50	0,04	19,28	80

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с
самост.бл
Итого-
Итого-

73,00

73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

