

Завтрак младшие

№ 3/2015 г	Бутерброд с маслом (батон)	35/15	2,74	11,89	18,11	191
№173/2015г	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
	Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3	201
Итого:		35,00	11,81	23,67	83,84	604

Горячий завтрак старшие

103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,0	20,87	123
ТТК 2020	Эч - почмак с говядиной	100	6,0	4,90	40,0	229
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	10,37	8,24	85	459

Бесплатное питание младшие

ТТК 2021 г	Котлеты "Школьные"	90	9,67	10,51	7,82	169	
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242	
№ 71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры) (доп. гарнир)	45	0,49	0,09	1,71	11	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	180/7	0,02	0,01	7,19	29	
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	
	Итого:	502	62,10	18,69	16,27	72,72	519

Обед

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
339/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	60		4,4	9,0	6,6	126
ТТК 2019 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
612/2004 Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
сб.2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
	сред.		1,96	4,47	4,53	67
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	70		16,2	4,7	3,1	119
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	сред.		14,37	11,90	4,19	181
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	сред.		19,44	26,03	30,78	436
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,10	6,36	23,10	165
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
с/д/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25		3,32	0,6	25,308	110
Итого с самост.бл		79,00				
Итого		79,00				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn