

# Меню

|             |                                     |       |       |      |       |     |
|-------------|-------------------------------------|-------|-------|------|-------|-----|
| № 532/2013г | Десерт фруктовый (яблоки)           | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8   | 47  |
| ТТК 2019 г  | Макаронные изделия отварные с сыром | 150   | 7,9   | 7,01 | 38,2  | 254 |
| ТТК 2023 г  | Напиток из вишни                    | 180   | 0,11  | 0,03 | 10,41 | 43  |
|             | Батон                               | 25    | 1,87  | 0,72 | 12,85 | 66  |
| Итого:      |                                     | 35,00 | 10,28 | 8,16 | 71,26 | 410 |

## Горячий завтрак старшие

|             |                                                |        |      |       |       |     |
|-------------|------------------------------------------------|--------|------|-------|-------|-----|
| № 336/2011г | Плоды свежие (яблоки)                          | 100    | 0,4  | 0,4   | 9,8   | 47  |
| 88/2015     | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10 | 2    | 6,7   | 12,7  | 120 |
| ТТК 2018    | Пирог Зебра                                    | 50     | 3,78 | 14,4  | 22,32 | 234 |
| 648/2004    | Кисель из концентрата                          | 200    |      |       | 13,1  | 53  |
|             | Хлеб ржано - пшеничный                         | 30     | 1,5  | 0,3   | 13,5  | 66  |
| Итого:      |                                                | 55,00  | 7,68 | 21,79 | 71,4  | 520 |

## Бесплатное питание младшие

|             |                                                         |         |       |       |       |       |     |
|-------------|---------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-----|
| № 336/2015г | Плоды свежие (яблоки)                                   | 100     |       | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47  |
| ТТК 2023 г  | Салат - бар                                             | 60      |       | 5,43  | 6,65  | 6,78  | 108 |
|             | Огурцы свежие порциями                                  | 20      |       |       |       |       |     |
|             | Капуста белокачанная                                    | 20      |       |       |       |       |     |
|             | Кукуруза консервированная                               | 10      |       |       |       |       |     |
|             | Сухарики из пшеничного хлеба                            | 5       |       |       |       |       |     |
|             | Масло растительное                                      | 5       |       |       |       |       |     |
| ТТК 2023 г  | Жаркое по - домашнему                                   | 40/120  |       | 8,64  | 7,5   | 21,63 | 189 |
|             | Напитки на выбор:                                       |         |       |       |       |       |     |
| ТТК 2021 г  | Чай с сахаром, лимоном                                  | 200/8/5 |       | 0,06  |       | 8,14  | 34  |
| ТТК 2023 г  | Напиток из вишни                                        | 200     |       | 0,12  | 0,90  | 30,80 | 131 |
|             |                                                         |         |       | 0,09  | 0,45  | 19,47 | 83  |
|             | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 10/10   |       | 1,25  | 1,08  | 9,42  | 46  |
|             | Итого:                                                  | 540     | 66,80 | 15,81 | 16,08 | 67,10 | 473 |

## Обед

|         |                                                                         |           |      |     |      |     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----|------|-----|
| 88/2015 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 3,46 | 7,2 | 7,74 | 110 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----|------|-----|

16,00 3,46 7,2 7,74 110

### Наименование блюд

|                                                   | выход                        | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---------------------------------------------------|------------------------------|-----------|-------|------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b> |                              |           |       |      |        |      |
| 336/2015 Плоды свежие                             | 120                          |           | 0,48  | 0,48 | 11,8   | 56   |
| №3/2015 Бутерброд с сыром (с батонем)             | 25/15                        |           | 6,2   | 4,9  | 15,4   | 131  |
| ТТК 2023 Салат-бар                                | 100                          |           | 2     | 6,2  | 8,5    | 99   |
|                                                   | огурцы свежие                | 40        |       |      |        |      |
|                                                   | капуста Пекинская            | 40        |       |      |        |      |
|                                                   | кукуруза консервированная    | 10        |       |      |        |      |
|                                                   | сухарики из пшеничного хлеба | 5         |       |      |        |      |
|                                                   | масло растительное           | 5         |       |      |        |      |
|                                                   | зелень свежая                | 0,5       |       |      |        |      |
|                                                   | сред.                        |           | 2,89  | 3,86 | 11,90  | 95   |

### 1-ые БЛЮДА

|                                                              |             |     |     |      |     |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-----|-----|------|-----|
| ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гречками, 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 |

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

|                                                              |         |       |       |      |     |
|--------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|------|-----|
| ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном               | 60/40   | 9,57  | 10,4  | 9,23 | 169 |
| ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре) | 90      | 17,1  | 17,2  | 1,20 | 226 |
| ТТК 2022 Гуляш из говядины                                   | 50/50   | 15,2  | 17,7  | 2,84 | 231 |
| ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка    | 80/5/10 | 19,8  | 14,2  | 3,2  | 221 |
|                                                              | сред.   | 15,42 | 14,88 | 4,12 | 212 |

|                                                                     |        |       |       |       |     |
|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-----|
| ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка | 180/20 | 20,2  | 21,7  | 36,1  | 422 |
| ТТК 2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)                          | 40/120 | 10,3  | 10,9  | 21,6  | 226 |
|                                                                     | сред.  | 15,25 | 16,30 | 28,85 | 324 |

### ГАРНИРЫ

|                                            |       |      |      |       |     |
|--------------------------------------------|-------|------|------|-------|-----|
| ТТК 2016 Рис отварной                      | 180   | 4,6  | 6,5  | 48    | 269 |
| ТТК 2014 Спагетти отварные (масло сливоч.) | 180   | 6,72 | 6,1  | 43,1  | 254 |
| ТТК 2023 Капуста тушеная                   | 180   | 4,32 | 7,4  | 18,24 | 160 |
|                                            | сред. | 5,21 | 6,68 | 36,45 | 228 |

### НАПИТКИ

|                                              |       |      |      |      |       |
|----------------------------------------------|-------|------|------|------|-------|
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 |      |      | 8    | 32    |
| ТТК 2023 Напиток из вишни                    | 200   | 0,12 | 0,0  | 11,6 | 48    |
|                                              | сред. | 0,06 | 0,02 | 9,80 | 40,00 |

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

|                               |       |       |       |       |     |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Итого в<br>самост. бл<br>юдом | 79,00 | 20,34 | 20,50 | 66,93 | 538 |
| Итого:                        | 79,00 | 25,72 | 25,75 | 78,64 | 654 |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

