

№Сб. рсг 2 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| 532/2013 Десерт фруктовый (яблоки) | 90 | | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 42 |
| ттк 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с | 30/15 | | 6,2 | 4,90 | 15,4 | 131 |
| ттк 2023 Салат-бар | 60 | | 0,75 | 5,1 | 1,7 | 55 |
| помидоры свежие | 40 | | | | | |
| кукуруза консервиров. | 15 | | | | | |
| масло растительное | 5 | | | | | |
| | сред. | 3,30 | 2,65 | 12,10 | 87 | |
| 1-ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10 | | 2 | 6,7 | 12,7 | 120 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ттк 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка | 60/5/5 | | 14,9 | 8,8 | 0,2 | 139 |
| ттк 2021 Гуляш из говядины | 45/45 | | 13,7 | 15,90 | 2,60 | 208 |
| ттк 2021 Котлеты "Школьные" | 90 | | 11,7 | 10,52 | 7,82 | 169 |
| | сред. | 13,43 | 11,74 | 3,54 | 172 | |
| ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив. | 200/5 | | 22,7 | 17,77 | 49,104 | 448 |
| ттк 2023 Жаркое из птицы | 40/160 | | 11,4 | 11,3 | 29,1 | 263 |
| | сред. | 22,72 | 17,77 | 49,10 | 448 | |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| 304/2015 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| 309/2015 Спагетти отварные (масло растит.) | 180 | | 6,8 | 5,4 | 43,1 | 248 |
| ттк 2023 Капуста тушёная | 180 | | 4,32 | 7,4 | 18,24 | 160 |
| | сред. | 5,24 | 6,45 | 36,45 | 226 | |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ттк 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,15 | 46 |
| | сред. | 0,07 | 0,01 | 9,58 | 39 | |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
| | Итого с | 79,00 | 28,61 | 20,79 | 89,62 | 665 |
| | самост. бл | 79,00 | 24,56 | 21,21 | 80,50 | 614 |
| | Итого- | | | | | |