

# Меню

Меню на среду 4, 18 марта 2026 года

Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
<b>САЛАТЫ</b>						
338/2015 Фрукты и ягоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
47/2015 Салат из квашенной капусты	100		1,638	5,086	7,72	86
2010 Салат Школьный	100		1,42	8,095	6,563	105
ТТК 2018 Блинчики со сгущенным молоком 1 шт	45/10		3,195	2,524	19,5	114
	<b>сред.</b>		<b>1,153</b>	<b>4,527</b>	<b>8,028</b>	<b>79</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ с капустой и картофелем	250		1,775	5,166	12,3	103
ТТК 2022 Фрикадельки мясные	10		1,621	1,363	0,27	20
551/2004 Гренки из пшеничного хлеба	10		1,197	0,126	7,746	37
ТТК Сметана	10		0,26	1,5	0,36	16
	<b>сред.</b>		<b>4,853</b>	<b>8,155</b>	<b>20,676</b>	<b>176</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2024 Рыба (филе) запеченная с сыром	90/10		20,981	9,117	3,177	180
ТТК 2025 Биштекс рубленый по-домашнему запеченный с сыром	90/10		16,127	14,697	8,367	227
260/ 2015 Гуляш из говядины	50/50		15,194	17,678	2,845	231
Голень куриная в сливочном маринаде	90/10		22,738	30,392	1,801	371
ТТК 2025 Медальоны из куриных грудок	80/30		26,546	38,182	3,554	465
	<b>сред.</b>		<b>20,3177</b>	<b>22,013</b>	<b>3,949</b>	<b>295</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Плов с куриными грудками	40/160		13,432	14,404	34,614	322
ТТК 2015 Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		13,049	14,359	38,397	335
	<b>сред.</b>		<b>13,241</b>	<b>14,382</b>	<b>36,506</b>	<b>329</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,946	6,479	31,05	214
ТТК Картофель запеченный	180		4,209	9,869	34,082	242
ТТК 2020 Рис отварной с зеленым горошком	180		6,247	7,961	49,459	300
129/2015 Капуста брокколи отварная	180		5,599	6,195	7,999	55
	<b>сред.</b>		<b>6</b>	<b>7,626</b>	<b>30,648</b>	<b>203</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
	<b>сред.</b>		<b>0,063</b>	<b>0,043</b>	<b>10,037</b>	<b>42</b>
<b>ХЛЕБ</b>						
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	<b>сред.</b>		<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>9,42</b>	<b>46</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>93,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

