

# Меню

Меню на четверг 9, 23 января 2025 года

| Наименование блюд   | выход   | стоим        | белки         | жиры          | углев         | ккал        |
|---|---------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>САЛАТЫ</b>   |         |              |               |               |               |             |
| 338 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)                        | 120     |              | 0,36          | 0,36          | 8,82          | 42          |
| ТТК Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с                 | 30/15   |              | 6,195         | 4,86          | 15,42         | 131         |
| ТТК Салат из моркови                                      | 100     |              | 3,43          | 0,2           | 3,8           | 23          |
| 2013 Салат витаминный                                     | 100     |              | 1,317         | 5,168         | 11,189        | 98          |
|   | сред    |              | <b>2,826</b>  | <b>2,647</b>  | <b>9,807</b>  | <b>74</b>   |
| <b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>                                       |         |              |               |               |               |             |
| 82/2015 Борщ с капустой и картофелем                      | 250     |              | 4,45          | 3,916         | 37,8          | 203         |
| ТТК Сметана   | 10      |              | 0,26          | 1,5           | 0,36          | 16          |
|   | сред    |              | <b>4,71</b>   | <b>5,416</b>  | <b>38,16</b>  | <b>219</b>  |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                       |         |              |               |               |               |             |
| ТТК 2024 Рыба (филе) по-Московски                         | 70/20   |              | 17,024        | 14,728        | 1,79          | 209         |
| ТТК2019 Шашлык из куриных грудок ( с перемешкой)          | 100     |              | 24,047        | 23,455        | 1,281         | 311         |
| ТТК2022 Коллеты аппетитные мясо-куриные                   | 90      |              | 13,795        | 14,749        | 7,996         | 216         |
|   | сред    |              | <b>18,289</b> | <b>17,644</b> | <b>3,689</b>  | <b>245</b>  |
| <b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                       |         |              |               |               |               |             |
| ТТК 2015 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом | 180/5   |              | 20,346        | 18,178        | 43,968        | 406         |
| ТТК2023 Плов с говядиной                                  | 40/160  |              | 15,44         | 19,29         | 51,2          | 430         |
|   | сред    |              | <b>17,893</b> | <b>18,734</b> | <b>47,584</b> | <b>418</b>  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |         |              |               |               |               |             |
| 304/2015 Рис отварной                                     | 180     |              | 4,601         | 6,521         | 48,017        | 269         |
| ТТК2016 Спагетти отварные                                 | 180     |              | 6,722         | 6,079         | 43,083        | 254         |
| ТТК Картофель запеченный (из сырого)                      | 150     |              | 3,507         | 8,224         | 28,402        | 202         |
| ТТК 2020 Овощная смесь отварная                           | 100     |              | 3,554         | 3,327         | 8,885         | 80          |
|   | сред    |              | <b>4,596</b>  | <b>6,038</b>  | <b>32,097</b> | <b>201</b>  |
| <b>НАПИТКИ</b>  |         |              |               |               |               |             |
| ТТК2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном      | 200/8/5 |              | 0,045         | 0,005         | 8,134         | 34          |
| ТТК2023 Напиток из урюка                                  | 200     |              | 0,02          | 0             | 7,99          | 32          |
|   | сред    |              | <b>0,033</b>  | <b>0,003</b>  | <b>13,297</b> | <b>33</b>   |
| <b>ХЛЕБ</b>   |         |              |               |               |               |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20      |              | 1             | 0,2           | 9             | 44          |
| Хлеб пшеничный  | 20      |              | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47          |
|   | сред    |              | <b>1,26</b>   | <b>0,18</b>   | <b>9,42</b>   | <b>46</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>   |         | <b>79,00</b> | <b>47,369</b> | <b>52,304</b> | <b>127,9</b>  | <b>1178</b> |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

