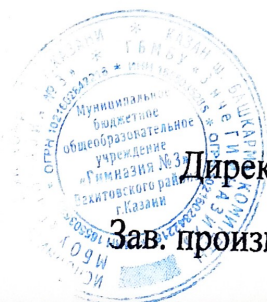


Меню Свободный выбор (5-11 классы)

18 января 2023 г.

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91	
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
	сред.	1,82	7,13	8,88	108	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324,4	
	сред.	15,73	15,48	4,41	219	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	25	331	
ТТК 2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510	
	сред.	18,68	25,11	29,97	421	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
ТТК 2016 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	5,35	6,66	31,05	204	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128	
	сред.	0,53	0,04	19,35	81	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00



Директор
Зав. производством

А.Ю. Морозов

Л.А Абдрахманова