

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

8 февраля 2023г.

№СБ. реч.

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
49/2004 Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	1,89	7,05	8,46	106	
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 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260	
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2022 Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250	
	сред.	16,04	14,68	4,56	213	
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	19,10	21,95	43,43	362	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
ТТК 2016 Рис отварной	180	4,6	0,5	48	269	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	12,70	20,00	90,9	591,00	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
699/2004 Напиток Лимонный	200	0,14		24,43	101	
	сред.	0,07	0,00	16,22	67	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

Итого с
самост.бл 73,00
Итого- 73,00



[Handwritten signature]

А.Ю. Морозов

Л.А. Абдрахманова